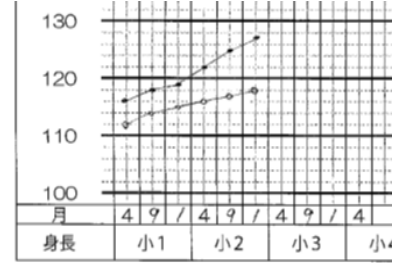


令和8年1月27日
美旗小学校
保健室

はついくそくてい じっし 発育測定を実施しました。


せいちょう きろく わた 「成長の記録」を渡します。



3学期の発育測定が終わりました。「成長の記録」に、身長、体重、肥満度を記入して渡します。9月からどれだけ大きくなったか、おうちの人と一緒に見てみましょう。

そして、右のページにグラフを描いてみてください。グラフの描き方がわからないときはおうちの人と一緒に描きましょう。折れ線グラフの色は好きな色を使ってください。

「成長の記録」は、2月2日(月)までに、3学期の欄にハンコを押して学校にもどしてください。

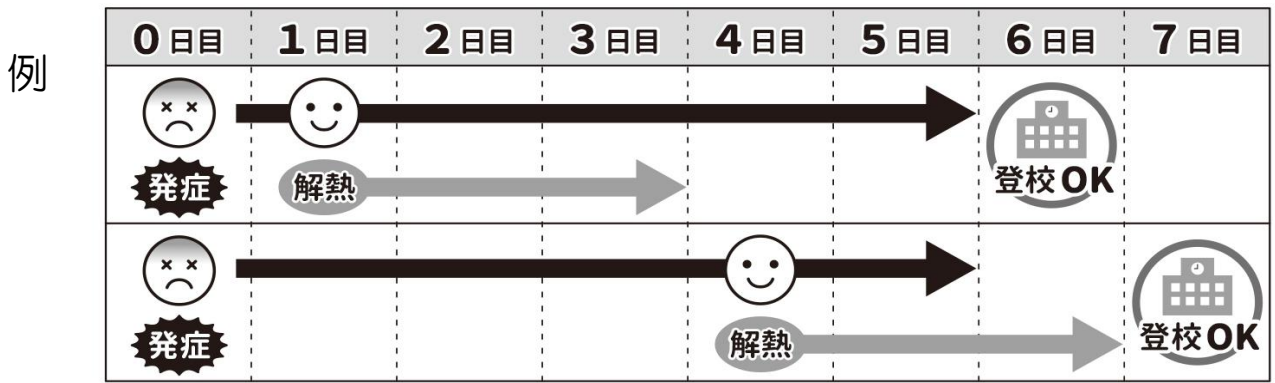


かんせんしょう りゅうこう ちゅうい 感染症の流行に注意！！



美旗小学校では、2学期の終わり頃にインフルエンザA型の流行がみられました。3学期もまだまだ感染症対策が必要です。インフルエンザは、マスクや手洗い、換気などの、基本的な感染対策を徹底することや、生活リズムや食事などで免疫力(ウイルスなどから体を守る力)を高めることによって感染を予防することができます。

※インフルエンザは、発症後5日を経過 かつ 解熱後2日を経過 するまで、出席停止です。インフルエンザの診断を受けたら、学校までお知らせください。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

「新年を健康にすごすための生活習慣」

について学びました！



はついくそくてい さい ほけんしどう しんねん けんこう せいかつしゅうかん はなし
 発育測定の際の保健指導で「新年を健康にすごすための生活習慣」についての話をしました。
 ふだん 普段からできていることもあれば、もう少し・・・のことも。自分の生活を振り返って、今年の健康
 もくひょう かんが 目標を考えました。

しんねん ことば つつ けんこう こ
 新年のあいさつ「あけましておめでとう」の言葉に続く健康ポイントを10個
 しょうかい 紹介しました！

あ・・・あさごはん 欠かさず食べて、元気に一日をスタートしよう。



け・・・けかを 予防しよう。

ま・・・マスクをつけて「せきエチケット」。



し・・・しせいよく、せなかの 背中を伸ばそう。

て・・・てあらいうがいで、ウィルスバイバイ！



お・・・お風呂につかって、リラックスしよう。

め・・・目がつかれるよ。テレビやゲームは時間を決めよう。(低学年)

✕ ティア と上手に付き合おう。(高学年)

で・・・でんきを消して早く寝よう。

と・・・ともだちを思いやる心を持とう。



う・・・うんとうしよう。一日20分を目標に！

マスクやハンカチがない場合、とっさの咳やくしゃみは、手で口をおさえずに、二の腕の内側を使うのがせきエチケットのやり方でしたね♪



せきエチケット