



けんこう



平成29年1月10日（火）1月号
津市立南立誠小学校 ほけんだより

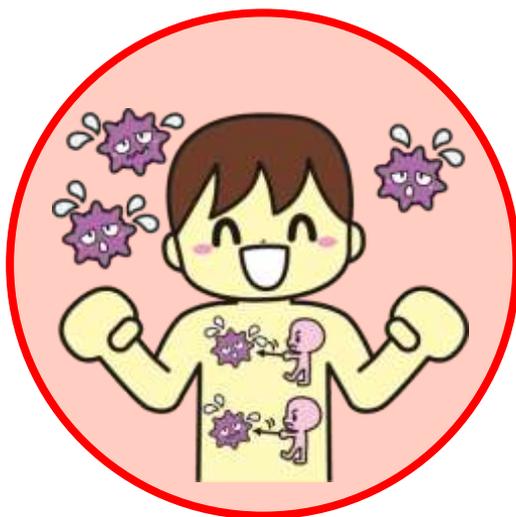
冬休み中は、きそく正しい生活をして、健康に過ごせましたか？

これからさらに寒い時期となり、かぜやインフルエンザ、胃腸炎の流行る季節がやってきます。規則正しい生活や、手あらいを習慣づけて、元気にのりきりしましょう！

びょうき からだ
病気にまけない体をつくろう！

しっかりすいみん

バランスのよいごはん



こまめに水分ほきゅう

てきどなうんどう

3学期もせいけつチェックはつづきます！

ハンカチ・ティッシュは新しくせいけつなものを持ち歩きましょう。

つめは、週に一度はチェックして、いつも短くしておきましょう。

個人のパーフェクト賞と3位以内のクラスにおくるクラス賞を自ざして、これからもせいけつをたもちつづけましょう。

ほけんぎょうじよてい
1月の保健行事予定

しんたいそくてい ほけんしどう
身体測定・保健指導

11日(水) 4年生
12日(木) 1年生
13日(金) 2年生
16日(月) 3年生
17日(火) 5年生
18日(水) 6年生



しんたいそくてい
～身体測定の日やくそく～
(年に3回、同じ条件ではかります。)

- ・体そう服の半ソデ・半ズボンを必ず着てきます。
 - ・かみの毛は頭の上ではむすびません。
 - ・はだしになれるように、タイツ等のぬげないものは、はいてきません。
- ★ほけんしつでは暖房をつけますので、中でジャージ等をすぐにぬげるようにしてください。



マスクをつけるのは、なんのため？



1. ウイルスのついた手で、鼻や口をさわるのをふせぐため。
2. 鼻やのどをしめらせ、ウイルスが付きにくい状態をつくるため。
3. ウイルスがついたせきや、くしゃみなどがとぶのをふせぐため。

★せきが出ている人や、のどをいためている人は、マスクをしてきましょう。学校に来てから調子が変わらなくなった人は、先生に言ってマスクをもらいましょう。

★マスクをするときは、顔のサイズに合ったものをえらび、鼻からあごまですき間ができないように気をつけましょう。



そうだんしつ
～相談室からのお知らせ～

1月は17日、24日の火曜日に橋北中と本校に来校します。

お子さんの気になる様子がありましたら、スクールカウンセラーにぜひご相談ください。予約優先ですので、事前にお子さんの様子と都合の付く日時を学校(担当または担任)までお知らせください。

