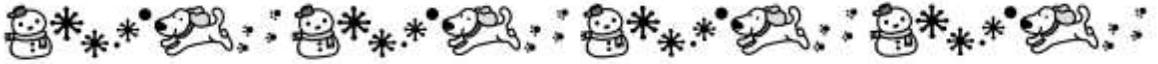




げんきいっぱい

令和5年度 No.11

和歌山県立きのかわ支援学校



あたら いちねん はじ
新しい一年が始まりました。

ふゆやす たの じかん す
冬休みはいかがでしたか？楽しい時間が過ごせましたか？

たの おお よ ふ あさねぼう
楽しいイベントが多く、つつい夜更かしや朝寝坊をしてしまってリズムが
くず ひと おも
崩れてしまった人もいます。

はやお まいにちおな じかん お
まずは早起きからはじめましょう。ねむくても毎日同じ時間に起きることで、良い
リズムをつくれるようになります。

ことし いちねん
今年も「げんきいっぱい」の一年となりますように。



がつ ほけんぎょうじ

【1月の保健行事】

10日(水)	身体測定(小)	17日(水)	身体測定(高)
11日(木)	身体測定(小)	18日(木)	身体測定(高)
12日(金)	身体測定(小)	22日(月)	身体測定(中)
15日(月)	身体測定(1小・1中)	23日(火)	身体測定(中)
16日(火)	身体測定(中)	24日(水)	身体測定(高)

生活リズムを整えて今年も元気にスタート!!



あなたの生活リズムは①②どちらにちかいですか？

できるだけ①に近いリズムで生活できるといいですね。早寝早起きをこころがけましょう。



あさ たいよう ひかり
朝、太陽の光をあびることで体内時計がリセットされます。

さむ
寒いですが、がんばってカーテンをあげ、朝のひざしをあびましょう。

感染症の予防方法についてもう一度確認しよう!!

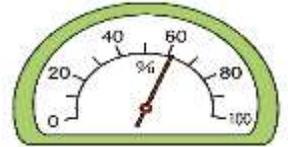
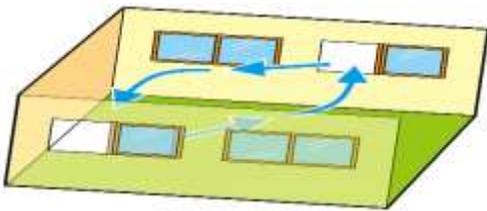
気温が低く、空気が乾燥する冬場はかぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。

◎手洗い: 食事の前後、トイレの後、外出後などは特にこころがけましょう



◎換気: 対角線をあけるのが効果的です

◎湿度: 60%前後が適度です



～保護者の皆様へ～

冬休み中にお子さまの健康上で気になる点ありましたら、ご連絡をお願いします。冬休み中にインフルエンザに罹患した等の情報もご連絡いただければ、罹患状況や流行状況の把握に活用していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

また、感染拡大防止のためにも、お子さまが感染症と診断された場合には、速やかに学校までご連絡くださいますよう、お願いします。

9月に配付した学校感染症一覧表もご活用ください。学校ホームページにも掲載しています。

～災害時や緊急時に備えて学校に薬を預けている保護者の方へ

冬休み前に返却し、次の3点について、確認を行っていただきました。

- ① 使用期限は過ぎていないか (学期末まで使用期限があるか)
- ② 薬の種類や量は正しいか
- ③ 薬剤情報提供書 (またはお薬手帳のコピー) は最新の物であるか



特に③については、最新の物になっていないケースが多くみられます。薬剤情報提供書 (またはお薬手帳のコピー) は、お薬の種類や量の変更の有無に係わらず、必ず最新の物を提出していただきますようお願いいたします。