



げんきいっぱい

しえんがっこう きのかわ支援学校
令和7年1月



あたら いちねん はじ ふゆやす たの じかん す
新しい一年が始まりました。冬休みは楽しい時間を過ごせましたか？

ねんまつねんし おお よ ふ あさねぼう くず ひと
年末年始はイベントが多く、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいリズムが崩れてしまった人もいます。まずは早起きからはじめましょう。眠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。今年も「げんきいっぱい」の一年となりますように。

【1月の保健行事】

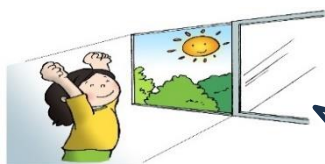
このか もく 9日(木)	しんたいそくてい しょう ねん 身体測定(小4~6年)	にち もく 23日(木)	しんたいそくてい こう ねん 身体測定(高1年)
とう か きん 10日(金)	しんたいそくてい しょう ねん 身体測定(小2・3年)	か きん 24日(金)	しんたいそくてい ちゅう ねん 身体測定(中1年)
にち もく 16日(木)	しんたいそくてい ちゅう ねん 身体測定(中3年)	にち げつ 27日(月)	しんたいそくてい こう ねん 身体測定(高2年)
にち きん 17日(金)	しんたいそくてい しょう ねん 身体測定(小1年)	にち か 28日(火)	しんたいそくてい こう ねん 身体測定(高3年)
はつ か げつ 20日(月)	しんたいそくてい ちゅう ねん 身体測定(中2年)	にち すい 29日(水)	しんたいそくてい ちゅう ねん 身体測定(1中)
にち すい 22日(水)	しんたいそくてい しょう 身体測定(1小)	ずいじ 随時	しんたいそくてい ぼうもん こうしたい 身体測定(訪問・高肢体)

せいかつ ととの ことし げんき
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どちらに近いですか？

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け、朝のひざしをあびましょう。

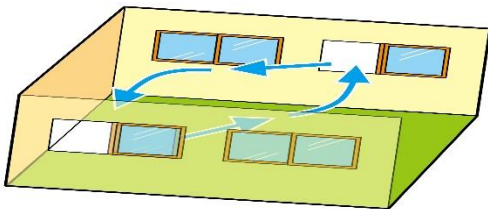
感染症の予防方法についてもう一度確認しよう!!

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。

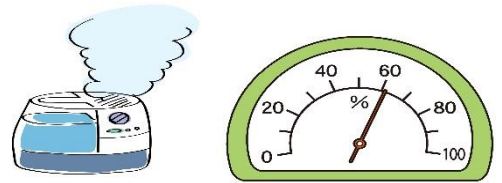
◎手洗い: 食事の前後、トイレの後、外出後などは特にこころがけましょう



◎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、連絡帳等を通じてご連絡をお願いします。

また、冬休み中にお子さまがインフルエンザやコロナに罹患した等の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。感染拡大防止のためにも、罹患状況や流行状況の把握に活用していきます。感染症にかかった場合は出席停止となり、登校時には治癒証明の用紙を提出していただく必要があります。用紙は保健室にありますが、学校ホームページにも掲載していますのでご確認ください。

～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関わらず、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。

