



令和4年1月11日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理
養護教諭 稲垣 さつき

2022年がスタートしました。今年はどうな1年にしたいですか？学校でやってみたいこと、チャレンジしたい習い事、〇〇に行ってみたい！など、それぞれ目標があると思います。
何をするにも、体と心の健康が基本です。いざというときに持っている力が全て発揮できて、健康で楽しい、嬉しいことがたくさんある1年にしていきましょう！



1月の保健行事

日にち	内容
1月13日（木）	身体計測（1年生）
1月14日（金）	身体計測（2年生）
1月17日（月）	身体計測（3年生）
1月18日（火）	身体計測（4年生）
1月19日（水）	身体計測（5年生）
1月20日（木）	身体計測（6年生）
1月21日（金）	身体計測予備日



今から対策！花粉症！

「1月だからまだ大丈夫！」と思っていないですか？花粉症は敏感な人、症状が重い人は、1月頃から症状が出はじめることがあります。ニュースなどではまだ花粉症の話はありませんが、風邪だと思っていたら花粉症だった、ということもあります。鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出はじめたら、早めに病院で診てもらいましょう。薬を飲む、花粉症用のメガネをかけるなど、自分に合った予防方法を見つけておきましょう。

もうすぐ花粉の季節



げんきいっぱいカードで生活習慣を見直そう！

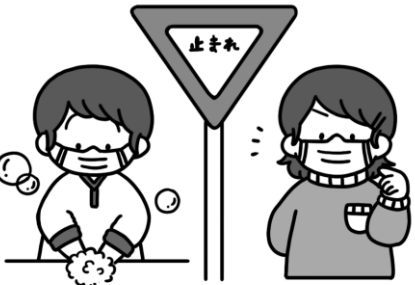
1月17日（月）～1月21日（金）まで、げんきいっぱいカードを実施します。みなさん、冬休み中の生活はどうでしたか？「寝正月」という言葉もあります。本当にお昼寝をしすぎて「夜眠れない！」ということはありませんでしたか？寒いとつい家の中にこもりがちです。1日に1回は体を動かす時間がありましたか？心と体を「冬休みリズム」から「学校リズム」に切り替えるチャンスです！げんきいっぱいカードは、心と体の健康について考え、よりよい生活をする意欲や目標を持つための機会とすること、生活リズムを整え免疫力をあげ、生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。起きる時刻、寝る時刻をお子さんと話し合って決めていただき、この機会に改めて健康な生活習慣について考えてみてください。ご協力をよろしくお願い致します。



朝のチェック！今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ☐ ぐっすり眠れましたか？
- ☐ すっきり起きられましたか？
- ☐ 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- ☐ 朝ごはんは食べられましたか？
- ☐ お腹をこわしていませんか？



ウィルスはここでSTOP！

3学期も引き続き、感染症対策にご協力をお願いします。
新型コロナウイルスは最近「オミクロン株」が現れて心配ですね。
冬は、インフルエンザやノロウイルスにも気をつけなければなりません。感染症対策の基本は手洗い、咳エチケット、毎日の健康管理です！
水が冷たいですが、しっかりと手を洗いましょう。毎日の検温も忘れずに行い、自分の体調の変化に気が付けるようにしてください。