ほけんだより1月

令和６年１月９日
新宿区立愛日小学校
保健室

明けましておめでとうございます。新年が始まりましたね。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。今年も何かしらの目標をもとに計画を立て、進んでいきたいですね。本年も、みなさんにとって健康で実りの多い一年になりますよう願っています。

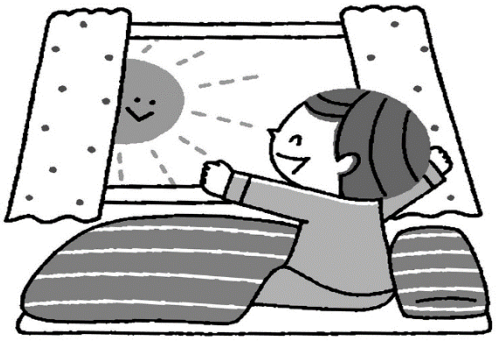
1月の保健目標　体の調子を整えよう

「冬休みで明日が学校ないから今日は遅くまで起きてテレビをみよう」「外は寒いから、家の中で過ごそう」と、ダラダラと過ごしていませんでしたか。冬休みは楽しい行事も沢山ありゆっくり過ごしていたのかなと思いますが、そんな生活を続けていると心は元気でも、毎日働いてくれている自分の体のあちこちは元気がなくなってしまいます。生活リズムもお休みモードから学校モードに切り替えるためにも「食生活を見直す」「しっかり睡眠をとる」「寒くても少しは運動する」を意識し、体の調子を整え元気に過ごしましょう。

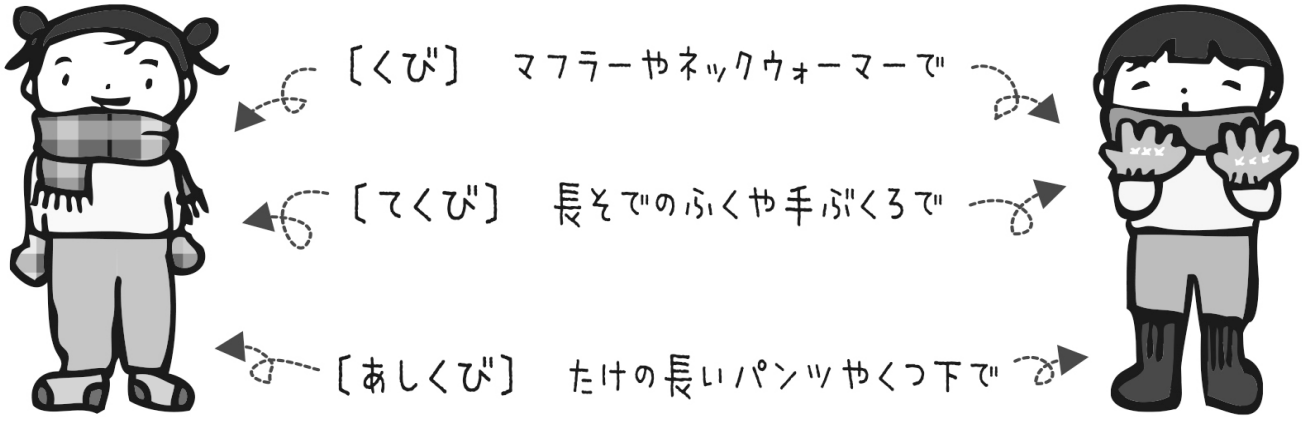
食べすぎ、運動不足になりがちな季節

元気にカラダをうごかそう！

体内時計をリセット！



さむいときは「3つのくび」をあたためよう



今月の保健行事

身長計測　　１月１１日（木）～１２日（金）　６・５年生
　　１月１５日（月）～１８日（木）　１～４年生・若竹学級

※体操着を忘れずに持ってきてください。
※女子は髪型に注意してください。（正しく身長が測れないので、てっぺんや頭の後ろでは縛らない）

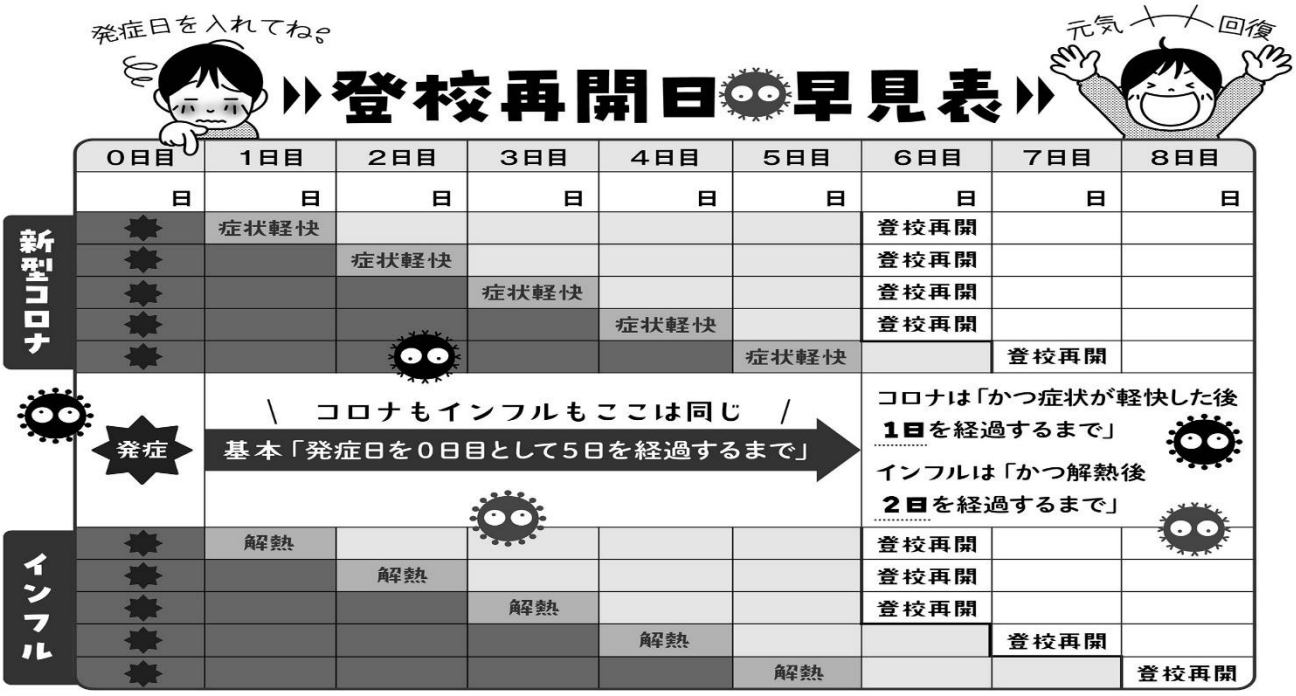
～保護者の方へ～

年末・年始は、ゆっくりお休みできる機会になったと思います。１月からはあっという間に過ぎてしまうかと思いますが、今年もよろしくお願いします。

休み明けは、子供たちが疲れやすくなります。休み中の生活リズムから学校生活のリズムに、少しでも早く心と体が慣れて、元気に活動できるように、お子さんの体調にいつも以上に気を配っていただきたいと思います。また、冬休みの期間中、大きなケガ・体調面で気になることなどがありましたら、担任・養護教諭までにお知らせください。

※学校感染症治癒証明書（登校許可書）について※

集団感染の恐れがある感染症は、欠席にはならず、「出席停止」扱いになります。その際には、学校感染症治癒証明書を持たせて登校してください。証明書のご提出がない場合、再度病院に記入いただいてからの登校になります。(証明書は、学校・医療機関・学校 HP からダウンロードできます)

新宿区教育委員会 HP「**学校感染症治癒証明書（登校許可書）について**」の「新宿区学校医・医療機関一覧」に掲載のある医療機関で学校感染症治癒証明書を作成した場合、公費負担となりますので、保護者負担はありませんが、新宿区学校医以外の医療機関で作成した場合は、費用がかかる場合がありますので、ご了承ください。

また文部科学省より、医療のひっ迫を回避するため**新型コロナウイルス、季節性インフルエンザ**に感染後登校するに当たり医療機関が発行する検査結果や治療の証明を求めないと通知がありました。**そのため治癒証明書が不要**となります。