

お子さんといっしょにお読みください。

えががお

天方小学校 ほけんだより
平成24年12月3日

1年でいちばん昼間の短い日が冬至です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていきますが、「冬至 冬中 冬始め」ということわざがあるように、本格的に寒くなるのはこれからです。何かと用事も多く、気ぜわしい時期ですが、体調の変化に気をつけて元気に過ごしましょう。



持久走大会に向けてのお願い

12月13日（木）の持久走大会に向けての練習が始まっています。練習・大会当日ともに事故のないよう、御家庭でも体調管理への御配慮をお願いします。ついては、「持久走大会事前健康チェック」を実施します。チェック期間は、10日（月）から13日（木）です（13日に実施できなかった場合は14日まで）。大会当日は、同表の「持久走大会参加届」への記入もお願いします。安全面のことを考え、「持久走大会参加届」は、おうちの方が記名していない場合や捺印がない場合は、当日、学校まで捺印をしに来ていただくようお願いいたします。また、捺印がなく、当日学校まで来られない場合、持久走大会には参加させることができませんので、御理解ください。

また、健康面等で心配なことがありましたら、どんなことでもかまいませんので、学級担任または養護教諭 山下までお知らせください。

☆登校前の健康観察☆

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 咳や鼻水は出ませんか？ |
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れましたか？ | <input type="checkbox"/> 顔色は悪くありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 体温は高くありませんか？ | <input type="checkbox"/> 下痢や嘔吐はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 頭やおなか、耳、喉、目など痛いところはありませんか？ | |



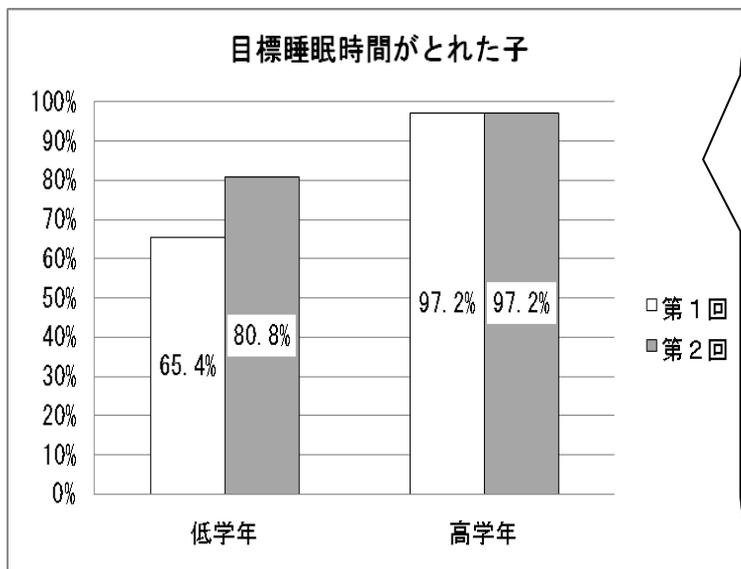
12月の体重測定について

1年	3日(月)	2年	4日(火)	3年	5日(水)
4年	6日(木)	5年	7日(金)	6年	10日(月)

※ 測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。

第2回睡眠チェック結果

11月5日(月)から11日(日)の一週間行いました、第2回睡眠チェックへの御協力ありがとうございました。その結果を報告します。



低学年9時間以上、高学年8時間以上の目標睡眠時間がとれた子は、低学年では、7月の第1回チェックのときに比べて、多くなりました。早寝早起きを意識して生活できた結果だと思います。しかし、まだ、低学年・高学年ともに全員が目標睡眠時間をとれているわけではありません。また、チェック期間は早寝早起きができても、チェック期間が終わったら、また元の生活リズムに…という子もいるようです。元気に生活を送る基盤となる睡眠時間を、しっかりとることができるよう、引き続き、御家庭でも子どもたちへの声かけをよろしくお願いいたします。

保護者の方へのお願い

○ アレルギー疾患に関する対応について

来年度活用のため、1～5年生に「学校におけるアレルギー疾患に関する対応について」というおたよりを配付しました。「学校生活管理指導表」の配付希望の有無に丸を付け、希望の有無に関わらず、12月7日(金)までに提出をお願いします。希望される場合には、矢印より下の配付申込書にも必要事項を記入していただくようお願いします。

かぜ・インフルエンザへの対応について

かぜ・インフルエンザ等の流行によって、マスクの着用を急にお願いすることもあります。早めにマスクの準備をしておいていただくようお願いします。また、お茶うがい励行のため、お茶の持参も合わせてお願いします。