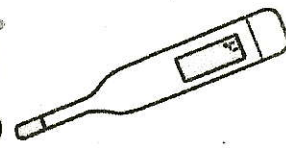


ほけんだより 1月

上牧第三小学校
ほけんしつ

あけましておめでとうございます。
ふゆやす おわ 3学期が
冬休みが系冬わ2、3学期が

体温のはかり方 (わき用体温計)



スタートしましたね！みなさんは
どんな冬休みを過ごしたのか？
またいよいよ先生に冬休みの
お話を聞く機会がせねじ
3学期、3月のみなさんが
お大にけがなく、健康に
過ごせますように...

1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。
はかっているほうの手のひらは上に向
け、もう一方の手でひじをおさえます。

正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

コロナもインフルエンザもかぜも... 予防方法は同じです

みなさんはいくつチェックできましたか？

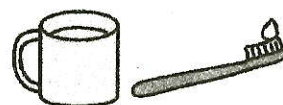
冬休みの生活

ふりかえり
チェックシート

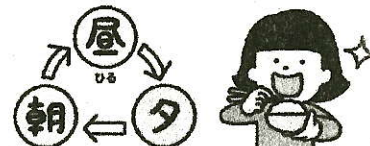
早ね早起きができた



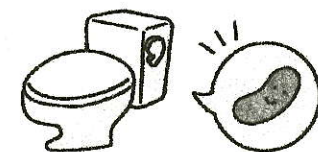
食べたあとに必ず
歯みがきをした



朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



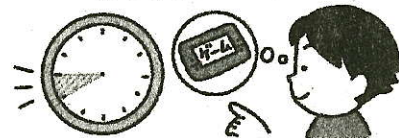
ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどで
からだを動かした



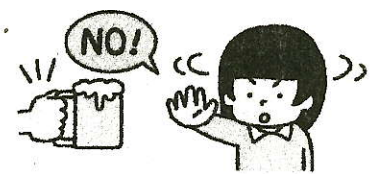
ゲームやスマホは
時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



保護者のみなさまへ

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの冬の季節性感染症の流行がみられる時期となり、新型コロナウイルスの感染拡大も懸念されております。ご家庭でのお子さまをはじめご家族の体調管理、引き続きよろしくお願い申し上げます。

今年度最後となる身体測定が、1・2・3年生は1月23日(月)に4・5・6年生は1月24(火)に実施します。髪の毛を結んでいるお子さまは、正確に測定することができるよう、低い位置で結ぶようご協力をお願いいたします。また、測定後「けんこうのきろく」を返却します。再度学校に持ってくる必要はありません。お子さまの大切な成長の記録ですので、ご家庭で保管してください。