

ほけんだより

1月

北新庄小学校
ほけんしつ
R8.1.8
No.9

おうちのひとといっしょに読みましょう。

あけましておめでとうございます

冬休みはクリスマス、お正月とイベントが盛りだくさんでしたね。元気に過ごせましたか。3学期も元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。2026年も、よろしくお祈りします。



1月の発育測定・保健指導の予定

- 1月13日(火) 2時間目 2年生
4時間目 6年生
- 1月14日(水) 3時間目 3年生
- 1月15日(木) 2時間目 1年生
3時間目 4年生
4時間目 5年生

服装
体操服の
半そで半ズボン

髪型
横でおすぶ

おうちの方へ

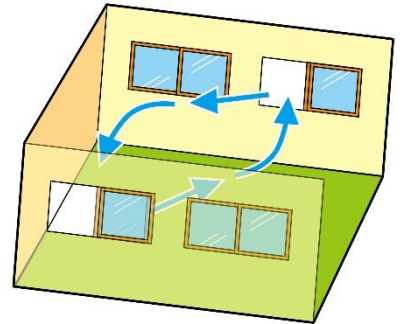
～冬休み中こんなことがありませんでしたか～

- 大きなけがをした
- 新たにアレルギー症状が現れた
- その他、心配なこと・気になることがあれば、お知らせください。
- また、歯科・眼科などの治療をすませた方は、用紙の提出をお願いします。

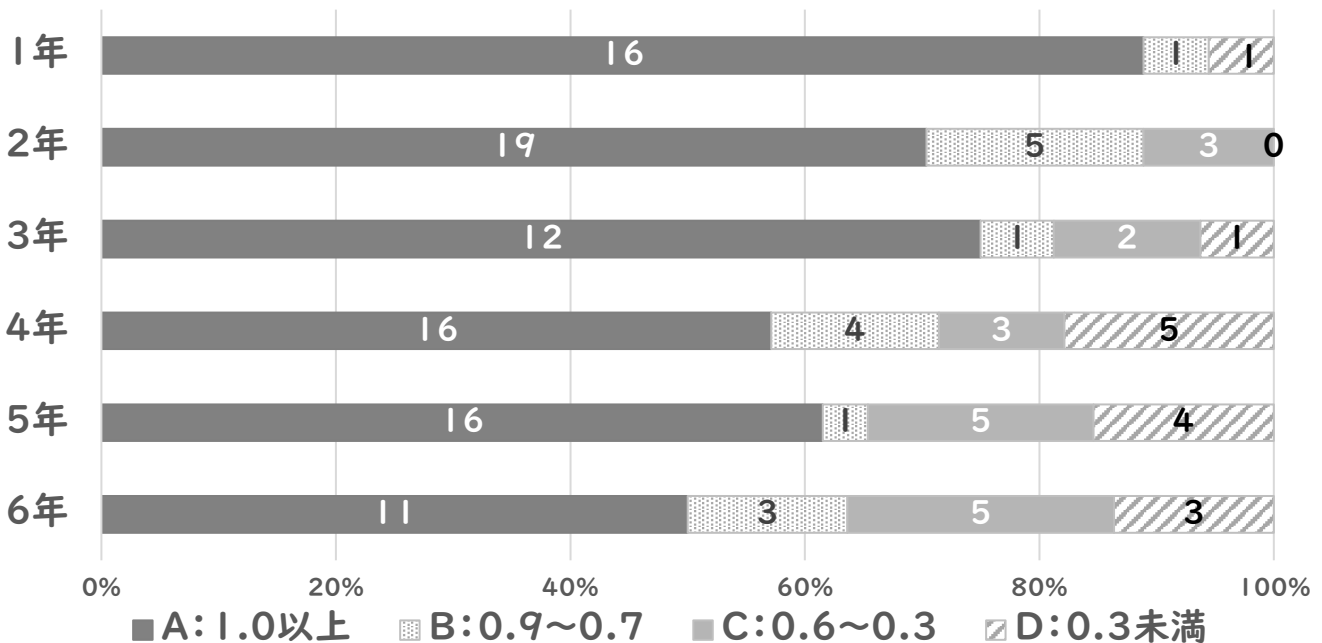
1月の保健目標

「 部屋の換気をしよう 」

感染症を予防するためには、換気をして部屋の空気を
 入れ替えることが大切です。締め切った教室に大勢で
 長時間いると、感染症のリスクが高まるだけではなく、
 頭痛がしたり、気分が悪くなってしまう。1つの窓
 を開けるだけでは空気が上手く入れ替わらないので、イ
 ラストのように対角線上の2つの窓を開け、空気の通り
 道を作ってあげましょう。また、換気をしていると、冬場はどうしても冷たい空
 が入ってきてしまうので、上着や下着で調節して、体をあたたかくしましょう。



☆☆ 12月の視力検査の結果 ☆☆



(裸眼視力 = めがねなしの視力)

自分の視力はどうでしたか？中には春から視力が下がっている人もいました。

裸眼視力または矯正視力（めがねの視力）が「B」「C」「D」の人で、今年度ま
 だ受診していない人や春から視力が下がってしまった人は受診をおすすめします。