

# ほけんだより1月 がつ 家

令和7年1月9日 桜町小学校 保健室

新しい年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか。勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするために、毎日元気に過ごしたいですね。桜町小のみなさんが、病気やけがをせず、楽しく元気な2025年になりますように。

## 1月の保健目標

きそく ただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**



冬休み中は、規則正しい生活ができましたか。夜更かしが続いてしまったな……という人もいるかもしれませんね。まずは、自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないのかをチェックすることから始めてみましょう。



早寝早起きをする

運動習慣をつける

栄養バランスのよい食事をとる

(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)

つかれたときは、早めに休む

寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



## 1月の教育相談について

○スクールカウンセラー

来校日 月 日 ( )

相談時間

○鳩ヶ谷中学校相談室

来校日 月 日 ( )

相談時間

- 相談(面談)をご希望の方は、希望日の2日前までに【申込フォーム】又は電話でお申し込みください。
- 日程の決定については、相談日の前日までに、電話又はお手紙で保護者の方にお知らせします。

## ★★第10回 鳩ヶ谷中学校区 学校保健委員会を開催しました★★

12月19日(木)に、鳩ヶ谷中学校区学校保健委員会を桜町小学校で開催しました。

今回は『おやつについて考えよう』をテーマに、児童生徒がおやつに関する発表をしたり、栄養教諭の講話を聞いたりしておよつたの食べ方について地域で考えました。参加された学校医、学校歯科医の先生方や保護者の方からは、「発表がとても素晴らしかったです」とお誉めの言葉を多くいただきました。

参加して下さった保護者の皆様、児童保健委員会の保護者の皆様、ご協力いただきましてありがとうございました。学校保健委員会の詳細は、後日発行される「鳩ヶ谷中学校区学校保健委員会だより」をご覧ください。



桜町小学校は、むし歯になりにくいおよつたの食べ方や、規則正しい生活の大切さについて発表しました。



## おうちの方へ

# インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	→
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→						→	→

3学期もお子様の健康管理にご協力をお願いします。