

ほけんだよ1月



12月はねつやかぜでお休みする子がとても多かったですね。ふゆやすみは元気にすごすことができましたか？ふゆやすみの生活をふりかえてみてね。健康な生活ができたかな？元気っ子カードは出したかな？

1月は身体測定があります！体の成長がたのしみだね♡半そで半ズボンのたいそう服を着てきてください！

※はだしで測るよ。タイツはぬげないので、くつ下をはいてこようね。



体温のはかり方 (わき用体温計)

毎朝、しっかり体温をはかってきてね。自分で正しいはかり方ができるようになろう😊

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。



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



朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



食べたあとに必ず歯みがきをした



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わった



おうちの方へ

冬休みの元気っ子カードのご協力ありがとうございました。

感染症が流行する時期です。毎朝の検温と健康観察をしていただき、お子さんの様子がいつもとちがうときは、無理せずにお休みをしてください。学校への連絡もお願いします。学校へくるときは健康チェックカードをわすれずにもたせてください。

身体測定があります。身体測定の日、半袖半ズボンの体操服で登校するようにお願いします。髪型にご注意いただけるとありがたいです。



しんたいそくてい

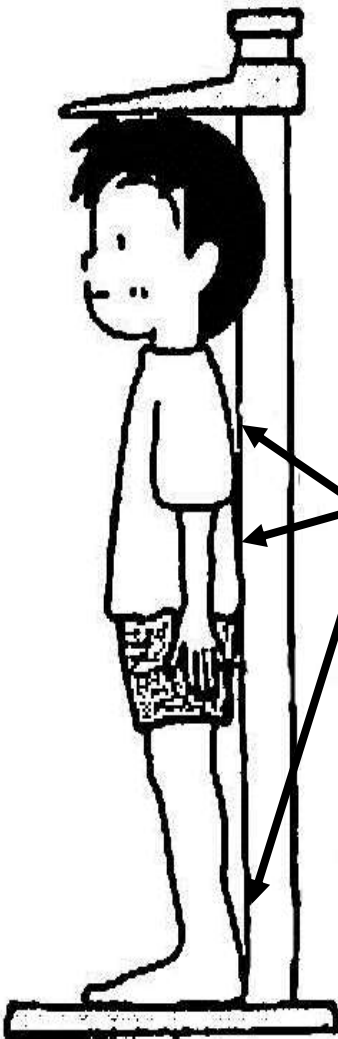
身体測定

- ◆ 1/11 (水) …4組・5年 1/12 (木) …6年
1/13 (金) …4年 1/16 (月) …4・3年
1/17 (火) …3・2年 1/18 (水) …2年
1/19 (木) …1年
- ◆ 場所 ほけんしつ

やり方

身長・体重

身長・体重計の台に静かにのり、
柱にせなか・おしり、かかとをつけて、まっすぐ前を見ます。

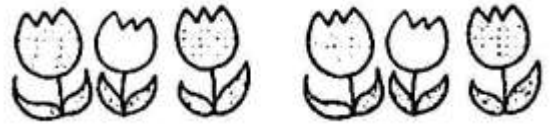


肩の力をぬいて、うではまっすぐ下にします。

せなか・おしり・かかとはきちんと柱につくようにします。

どんなことがわかるの？

- からだがバランスよく成長・発育しているかをみます。



注意すること

- 半そで、半ズボンの体操服を着てこよう。



- かみは頭の上やうしろでしばらないようにしよう。

