

ほけんだより

1月

令和5年1月10日
亀山小学校 保健室

1月の保健安全行事

11日（水）環境衛生検査
23日（月）SC来校
身長・体重測定開始（裏面の予定表のとおり）



令和5年度用の食物アレルギー調査を実施します。
2月に用紙を配布予定です。



あけましておめでとうございます。
本年も児童のための健康教育を保
健室より支援させていただきます。
健康教育は、子供たちの自己実現の
ための土台づくりです。どの学びも子
供たちにとって健康行動に向けた意
欲・行動変容につながるよう取り組め
ればと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

子供たちの 目標・夢 なりたい自分

健康の木
＝子供たち自身



病気の予防

けがの防止

心の健康

発育・発達

健康な生活



健康の木（子供たち）は大きく太く育ち、花は美しく咲く

教育相談

亀山小学校 スクールカウンセラー
坂本 直美 先生

毎月1回来校します。今後の予定は、1月23日（月）、
2月13日（月）、3月6日（月）の3回です。希望され
る方は、お子様のクロームブックから申し込みをしてく
ださい。

よろしく
おねがい
します



お願い

毎月、朝の時間に衛生検査を実施し
ています。

朝食や朝の歯みがきはできていま
すが、つめが長い児童が非常に多いで
す。

清潔維持やけが防止のためにも、こ
まめにつめ切りをお願いいたします。



次のページもお読みください。

3学期の身長・体重測定 計画（予定）					
1年	1／11（水）	3年1組	1／13（金）	5年1組	1／17（火）
かめやま学習室	1／11（水）	3年2組	1／13（金）	5年2組	1／17（火）
2年1組	1／12（木）	4年1組	1／16（月）	6年1組	1／18（水）
2年2組	1／12（木）	4年2組	1／16（月）	6年2組	1／19（木）

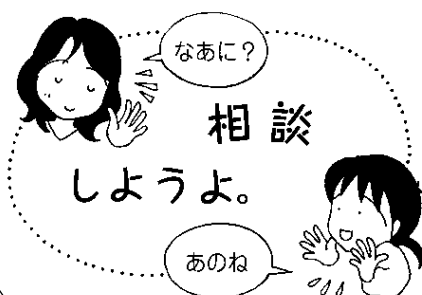
こころは元気ですか

子供たちは、明確な理由がなく、ただなんとなく胸のうちにこたえていることを話したくて伝えたくて保健室へ来室することがあります。家や教室では元気そうに見えても、何らかの悩みを抱えていることが多いようです。大人でも同じ経験はあると思います。

子供たちのご家庭での様子はいかがでしょうか。

誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。お忙しいこととは思いますが、ご家庭での時間をつくり、子供たちの話に耳を傾けていただければと思います。

子供たちが前を向いて進んでいけるよう保健室からも支援をしています。何かありましたら、ぜひお話してください。よろしくお願いします。



冬も水分補給を忘れずに！



「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも空気が乾燥し、汗をかかないために喉の渇きに気が付きにくく、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。

水筒の中身は、水またはお茶類（糖分等を含まない）で、温かいものを持参することもできます。



お願い

健康アプリ（LEBER）の入力について

学校のある日に入力がないご家庭がみられますので、毎朝、必ず体温の入力をお願いいたします。あわせて、**土日祝日の入力もお願いします。**