



令和7年1月17日(金)  
大崎市立川渡小学校  
第 13 号

## 1月の保健目標

## 『感染症の予防に努めましょう。』

冬休みが明けてから一週間が経ちました。いよいよ閉校まであと数ヶ月、子供たちにとって充実した日々になることを願っております。

最近、感染症での出停やかぜ、発熱等での欠席は少なく、体調不良で保健室に来室する児童もほとんどいません。雪や寒さに負けず、元気にスキー学習をしている姿を見て、逞しさを感じています。その一方、県内ではインフルエンザが流行しているので、せっけんでの手洗いやうがい、マスク着用、外出での人混みに注意する等、感染症予防に努めてほしいと思います。



## 健康生活チェックを ふりかえって



ここ数年、川渡小学校では夏休み・冬休みと健康生活チェックに取り組んでもらいました。その結果、「次は〇を多くしたい」、「これからも規則正しく生活していきたい」、「早寝・早起きをがんばりたい」など、前向きな振り返りをする児童が増えて嬉しく思います。時間を決めて生活リズムを整えることをこれからも忘れずに、自分自身の生活を見直しながら過ごしてほしいです。



コツコツ取り組んでいた様子が伝わってきます！  
健康な生活で心も体も整えられますね。



## スキー学習について



今年は雪がしんと降り積もり、14日から本格的にスキー学習が始まりました！今一度、下記のことをお子様と確認しながら、今後のスキー学習に望んでほしいと思います。

- ・着替えを多めに持ってくること。(必要に応じて靴下、タオル、マスクなど)
- ・水筒を持ってくること。
- ・体調不良の場合は無理をせず、すぐに担任の先生に伝えること。
- ・早寝、早起き、朝ごはん、栄養バランスのとれた食事、お風呂に入って体の疲れをとるなど、生活リズムを整えて生活すること。
- ・寒くないよう、防寒をしっかりとすること。(手袋、帽子、ネックウォーマー、重ね着など)