

# ほけんだより 1月



2025.1.8  
今市第三小学校

## 今年の健康目標は？

2025年が始まりました。『1年の計は元旦にあり』さっそく、今年1年を健康に過ごすための目標を、お子さんと一緒に立ててみてください。今、何ができていて、何ができていないか、それをチェック✓することから、健康生活の第一歩を始めましょう！



- 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



東山書房:健康教室より

冬休み中に少し乱れてしまった生活習慣からぬけ出すために、まず「早くねること」を心がけてみてください。そして朝の光をあび、元気にお子さんが1日のスタートがきれいとよいですね。病气やケガなどに気を付けて、笑顔で過ごせる健康な1年になりますように！



## 学級休業(学級閉鎖)等について

インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎やマイコプラズマなど、感染症が猛威をふるう時期になりました。

複数の体調不良者(発熱等)が確認された場合、学級休業(学級閉鎖)や学年休業(学年閉鎖)等の措置をとる場合があります。その実施決定や休業期間については、単に**欠席者の人数だけではなく、流行状況や患者の経過等から総合的に判断し、学校医等と協議のうえ、決定**されます。御家庭には御負担をおかけしますが、感染拡大防止の措置となりますので、御理解と御協力をお願いします。(※流行期には、学校からのメールを適時御確認いただけますと幸いです。)引き続き毎朝の健康観察と、体調不良時には体温測定をお願いします。発熱時や体調不良時は、無理せず自宅で休養してください。速やかに学校に欠席連絡のうえ、医療機関を受診してください。



休業になった場合、体調に問題のない場合は可能な範囲で自宅学習を進め、不要不急の外出はお控えください。



## 年に1度は防災家族会議

昨年1月1日、能登半島地震が発生しました。いつ、どこで自然災害が起きるか予測できないからこそ、日頃の備えが大切です。家族で話しあっておくとうよいと思います。

家族の避難・  
集合場所は？

です。

- 備蓄・非常持ち出しの確認を！
- 塀から離れ、頭を守ります。

