

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 7 年 1 月 8 日

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
冬休みはどのように過ごしましたか。楽しく元気に過ごすことができましたでしょうか。新年の始まりが元気よくスタートできるように、『早寝・早起き・朝ご飯』『手洗い・うがい・水分補給』を徹底していきましょう。保健室は3学期もみなさんが毎日健康に過ごせるよう、サポートしていきます。

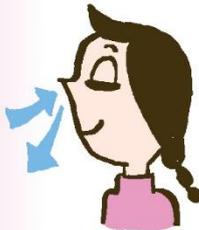
身体測定日程

	1校時	2校時	3校時	4校時
1月14日(火)	1年生	2年生	3年生	あさひ
1月15日(水)	4年生	5年生	6年生	

※髪の毛を結んでいる人は、身長が測りやすい結び方にしてきてください。

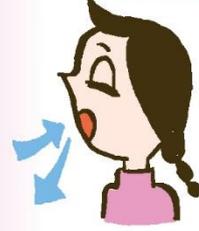
ちゃんと鼻呼吸していませんか？

鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある！

口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい！

寒い季節も姿勢よく歩こう！



寒さから縮こまり、ついつい背中を丸めていませんか？

ポケットに手を入れると転んだときに危険です！

寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ！



保護者の方へ

体調が回復してから登校を・・・

様々な感染症や風邪などで学校を欠席した場合、しっかりと体調が回復してから学校へ登校するようにしてください。体調が万全でない状態で学校へ来ると、1日を元気に過ごすことができません。

欠席後の登校は、家庭での念入りな健康観察をして登校するよう、お願いたします。

