ほけんだより 1月

令和５年１月６日　ひたちなか市立前渡小学校　保健室　No.9

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します！
２０２３年もみなさんにとってステキな１年になりますように…。
イベントごとの多い年末年始ですが、心と体を休めることができましたか？
気持ちを新たに、生活リズムを整えて、楽しく過ごしていきたいですね！

●○●○● 1月にも身体測定を行います ●○●○●

学年	日程
６年	１月　１６日（月）
５年	１月　１７日（火）
４年	１月　１８日（水）
３年	１月　１９日（木）
２年	１月　２０日（金）
１年	１月　２３日（月）

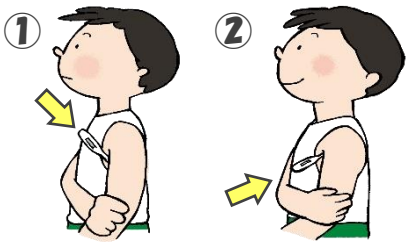
身長ののび方、体重のふえ方は人によって違いがあります。
身長と体重がバランスよく成長しているかな？どのくらい成長したかな？確認してみましょう！

★お休みをした場合は、登校した日の休み時間に測ります。

●○●○● 体温、きちんと測れているかな？ ●○●○●

【クイズ】

体温計を挟む時、どちらの向きが正しいかな？

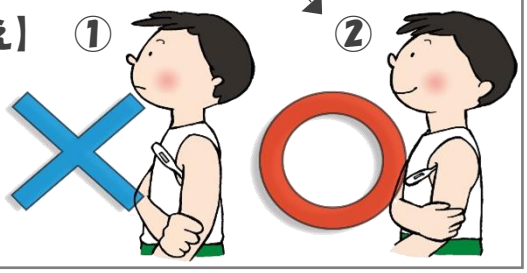


わきの温度は、中心ほど高く、周りは低くなっています。
下から差し込み、体温計の先がわきの中心に当たるように挟むと、体温が正しく測れます。

★１月からも引き続き、毎朝お家で体温を測ってきてくださいね！
★登校前に体調が悪いなと感じたら、必ずお家の人に伝えましょう。

この測り方は、前渡小の保健室でよく見かけます。
上から差し込むと、体温計の先がわきの中心に当たらず、体温が正しく測れません。

【こたえ】



●○●○● 保護者の方へお願いします ●○●○●

お子様が学校管理下の怪我で受診をされた際に、日本スポーツ振興センター災害共済給付申請についての書類を受け取られている方は、書類がそろいましたら、提出をお願いします。
書類を受け取っているが、災害共済給付制度を利用されないという場合には、お手数ですが、その旨をお知らせください。よろしくお願いします。