

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
 渋谷区立長谷戸小学校  
 校長 木下和弘  
 養護教諭 多田薫

あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。

今年1年どんな年にしたいか、それぞれ目標を立てましょう。冬休み

はどのように過ごしましたか？生活リズムがくずれてしまった人は、早起して朝日をあびて、体をリセットしてくださいね。

今年度も残り3か月。保健室はみなさんが健康な毎日を過ごせるよう

サポートしていきます。今年もどうぞよろしくお祈いします。



1月の目標：正しい姿勢ですごそう

## 【1月の保健の予定】

15日(月)	発育測定(1年)	持ち物: 体育着 ポニーテールやお団子は避けてください
16日(火)	発育測定(2年)	
17日(水)	発育測定(3年)	
18日(木)	発育測定(4年)	
19日(金)	発育測定(5・6年)	

忘れがちかも...



手洗い、ここに注意

きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです

けがをして保健室に来た時に、ハンカチがポケットに入っていない人がとても多いです。毎日とりかえたきれいなハンカチを入れるようにしましょう。  
手を洗ったら、ハンカチできちんとふくようにしてください。

# 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたいなら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

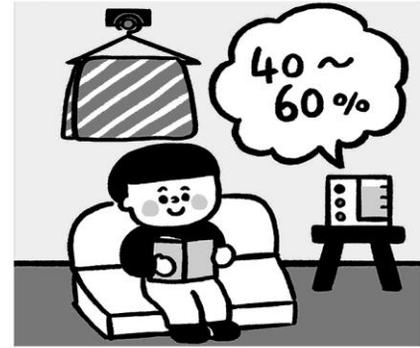
## 冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

## 保護者の方へ

### ・インフルエンザにご注意ください

寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。

医療機関を受診してインフルエンザと診断された場合は出席停止となります。出席停止期間は、発熱等症状が出た日を0日として、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。

もしお子さんが医療機関を受診後にインフルエンザやその他の感染症と診断された場合は、Home&Schoolにて連絡をお願いいたします。

また、登校再開日に学校ホームページ「各種ダウンロード」にあります「出席停止解除願」を印刷・記入し、ご提出ください。ご自宅で印刷できない場合は用紙をお渡しします。

