

ほけんだより



令和5年2月1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

2月4日は立春で、暦の上では春が始まります。しかし今年の冬は例年になく、とても寒い日が続いていてまだ春の気配は遠いようです。まだ寒さは続きますが、がんばって体を動かして欲しいと思います。外で運動したり遊んだりすることは、早寝早起き・三食の食事と同じく、正しい生活リズムとつながりがあります。心や体の成長にとっても大切です。家の手伝いをしたり、エレベーターなどを使わず階段を使ったりするなど、体を動かすことを意識してください。

2がつのほけんもくひょう

からだ
すすんで体をきたえよう

外に出るのがつい面倒になっていませんか？
運動不足にならないように思い切って外に出て
体を動かそう！



としの数以上に
食べたい

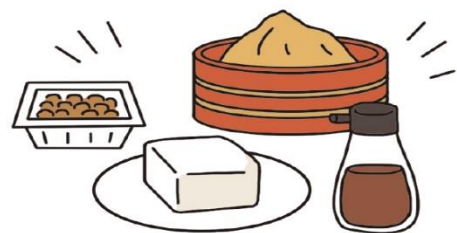
大豆



2月3日は節分です。最近では「えほう巻」も広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ（または1つ多めに）食べるとからだ

がじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）などもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれませんが。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていきたいですね！



保護者の方へ お知らせ

保健調査票の確認について

2月中に保健調査票の返却を行います。

返却の準備を整えていますので、返却と学校に提出の日程が決まりましたらH&Sでお知らせします。ご記入の際、以下の点にご留意ください。

- 1 ページ目：連絡先やアレルギー傾向等、変更がありましたら**変更の年度と変更の内容を赤で**ご記入ください。
- 2 ページ目（結核検診問診票）：4月からの新しい学年の箇所に○をつけてください。
- 3 ページ目（運動器検診問診票）：4月からの新しい学年の箇所に○をつけてください。
また、ご記入いただいた日（記入日）もご記入ください。
- 4 ページ目：4月からの新しい学年の箇所で、**平熱**と該当のところに○もしくは斜線をご記入ください。

出席停止解除願について

感染症で出席停止になった場合、解除明けの登校には解除願が必要です。

学校感染症（インフルエンザ、溶連菌感染症等）に感染し、医師から登校の許可が出て登校が可能となった際に「出席停止解除願」をご提出いただきます。病院での証明は必要ありませんので、保護者の方にご記入いただきます。

※**新型コロナウイルス感染症**に罹患した場合は用紙が異なります。罹患した児童だけでなく**濃厚接触者**と判定され、出席停止した児童も用紙の提出をお願いしています。

用紙は学校のホームページ「おしらせ」タブよりダウンロードしてください。

出席解除願は[こちら](#)
コロナ感染症用出席解除願は[こちら](#)

