



ほけんだより



令和6年1月12日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
養護教諭 五十嵐 汀



みなさん、^{ふゆやす}冬休みは^{やす}ゆっくり休むことはできましたか。^{しぎょうしき}始業式の日、^ひ久しぶりにみなさんの^{げんき}元気な顔を^{かお}見ることができて^{うれ}嬉しかったです。

^{なか}中には、^{ふゆやす}冬休みの間^{あいだ}につい^よ夜ふかしをしたり、^{かし}お菓子を^た食べすぎたりした^{ひと}人もいるかもしれません。

^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整え、^{からだ}体も^{あたま}頭も^{がっこう}学校モードに^き切り替えて、^{ことし}今年も^{げんき}元気に^{とうこう}登校しましょう。



ほけんぎょうじ 1月の保健行事



^{しんたいそくてい}身体測定 ^{ぜんがくねん}（全学年）

1月10日（水）～18日（木）

※クラスごとの計測です。日程は担任の先生からお知らせします。



^{ば よぼうじゅぎょう}むし歯予防授業（1・3・5年生）

1月31日（水）





のほけんもくひょう

かんせんしょう よぼう
かぜ（感染症）を予防しよう！

こころ けんこう まも
心の健康を守るために

令和6年1月1日、石川県を震源とする地震が起きました。ニュースなどで現地の様子を見た人も多いと思います。

3学期が始まり、保健室に来た人の中に「テレビで地震の映像を見たり、音を聞いたりしてとても怖かった」という人がいました。

こうした災害があったとき、被災地を心配したり、自分事として捉え災害に備えて準備をしたり、自分にも何かできないか考えたりする姿は本当に素晴らしいと思います。

しかし、テレビやSNSで災害の情報を見続けると、心の元気がなくなったり、体調が悪くなったりする人もいます。

つらいと感じる前にテレビを見るのをやめて、気分転換をしましょう。

また、心の健康を守るためには人と話すことも効果的です。不安に感じることがあったときは、近くの大人に話してください。

こころ けんこう まも
【心の健康を守るためのポイント】

