



令和6年1月9日  
古河第五小学校  
No.9

# 2024年スタート!



あけましておめでとうございます。

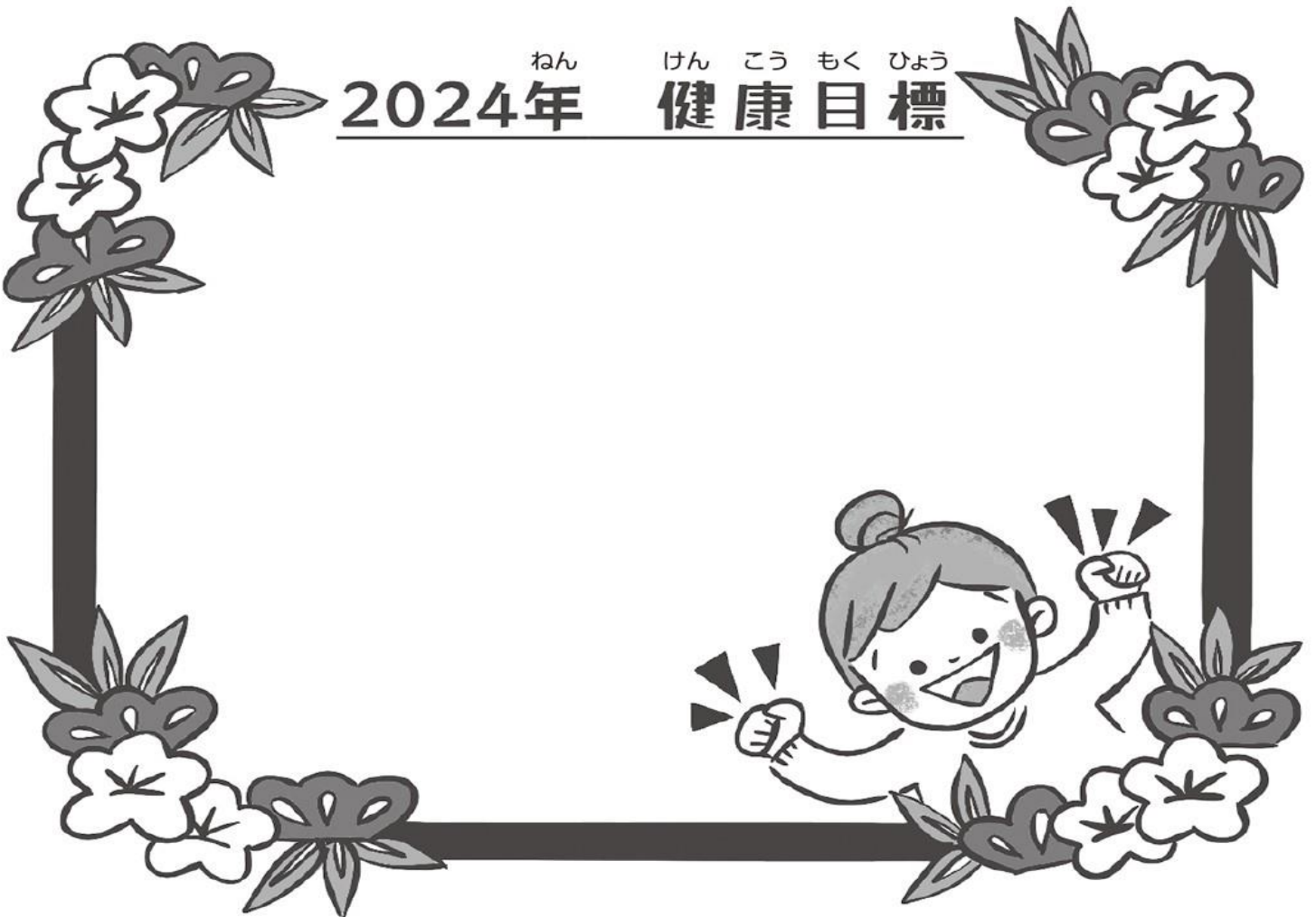
冬休みふゆやすは怎么样了いかにか? 今度こんどお話を聞かせてくださいきね。

冬休みの生活リズムせいかつから学校がっこうの生活リズムせいかつに切りかえて、勉強べんきょうに運動うんどうに頑張りがんばりましょう◎

今年ことしの目標もくひょうはありますか? 私わたしは毎日一つでも幸せしあわなことを見つけてハッピーすに過ごすことが目標もくひょうです (^\_^)

みなさんしたも絵えに健康けんこうに関する目標もくひょうを書いてみましょう。今年ことしもみなさんえがおが笑顔えがおですごせませうに◎

## ねん けん こう もく ひょう 2024年 健康目標



# お知らせ

## 3学期の身体測定は1月10日です。

この日に欠席した児童は、別の日の業間休みに測定します。  
☆かみのけをおだんごにしたりポニーテールにしたりしないようにしましょう。

☆健康手帳をわすれずに持ってきましょう。

嘔吐物の処理時にご活用ください！

嘔吐物処理の手順(茨城県)



### スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を  
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが  
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思っても、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症が猛威をふるう寒さの厳しい時期となりました。学校では引き続き手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症対策を継続してまいります。ご家庭でも基本的な感染症対策に加えて規則正しい生活習慣を呼びかけていただきますようお願いいたします。

冬休み中に、健康診断の結果から医療機関を受診した方は健康手帳を提出していただきますようお願いいたします。

今後もお子様の健康に関することで、ご相談などありましたらいつでもご連絡ください。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

保健室からの  
お知らせ