



# ほけんだより

令和5年12月18日

郡山市立小山田小学校

## 3学期に向けた冬休みを

2学期は早い時期からインフルエンザの流行がありましたが、保護者の皆様には毎日のご家庭での毎日の健康管理・健康観察、早退時の速やかなお迎えなど、大変お世話になりました。冬休みは季節行事が盛りだくさんなので、子どもたちには家族や地域での心に残る素敵な体験してほしいと願っています。

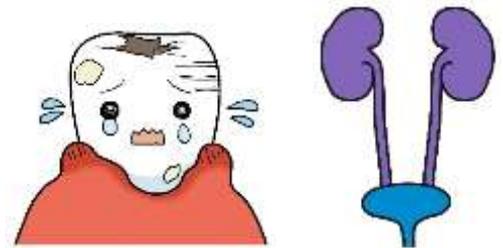
### □ 生活リズムが崩れないように心がけましょう

夜更かししてしまった翌朝も、起きる時間は普段通りにするとよいです。眠気があるときは、日中に10～30分程度の仮眠でカバーしましょう。長すぎる昼寝は「夜寝付きにくくなる→朝起きにくくなる」というよくないリズムにつながりやすくなるので気を付けましょう。



### □ 病気の治療をしましょう。

歯科検診の後、まだ受診していない場合には再度おたよりをお渡しします。12月15日現在で作成しましたが、行き違いの場合はご容赦ください。また、すでに受診済みだった場合はご家庭でその旨をご記入いただき、ご提出ください。



尿検査や心電図、視力検査については改めておたよりは配付いたしません。が、早めにかかりつけ医にご相談いただければと思います。

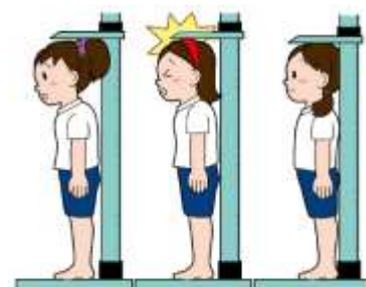
## 身体測定を行います

	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)
1・2校時	3年	5年	2年
3・4校時	4年	6年	1年

※ 支援学級については始業式の日担任からお知らせします。

※ 当日欠席した人は、後日、休み時間などを利用して行います。

- ◆ 前日は入浴し、からだを清潔にさせてください。
  - ・ 特に低学年では、「洗ったつもり」でも耳周りや顎の下、足の指の間など洗い残しの多い部分があります。お年頃になって一緒にお風呂に入らなくなる前に、体を洗う順番やタオル類の当て方などが身についているとよいですね。
- ◆ 身長をはかるときに、支障のない髪形で登校させてください。
- ◆ 運動着の長袖・短パンで行いますので、持たせてください。
  - ・ ゼッケンが取れている場合は、つけてください。
  - ・ 併せて、運動着や上履きのサイズが合っているかご確認ください。長すぎる裾は踏んだ時に転ぶ危険がありますので裾上げをお願いします。靴がきついため踵を踏んで履いていると、転びやすくなります。無理をしてきつい靴を履いていると、足やつめの形が変形したりしもやけになりやすかったりします。大きすぎても靴擦れになるのでインソールなどで調節しましょう。6年生は間もなく卒業で、新調するか迷うところかと思いますので、お子さんと相談してみてください。
- ◆ 結果は後日『健康の記録』でお知らせします。
  - ・ 1～5年生は中身を確認後、学校へお戻しくください。
  - ・ 4年生以上では『自分手帳』に転記をお願いします。
  - ・ 6年生はそのままご家庭で保管ください。



## 6年生の甲状腺検査について

1月10日(火)に、本校の視聴覚室で行われます。喉元に、ゼリーのようなものを塗りますので、首が大きく開いて襟が汚れないような服装のご協力をお願いします。タートルネックは避けていただき、運動着のようなものだとよいです。

