

# ほけんだより 1月号

令和6年1月9日  
吉川市立美南小学校  
ほけんしつ

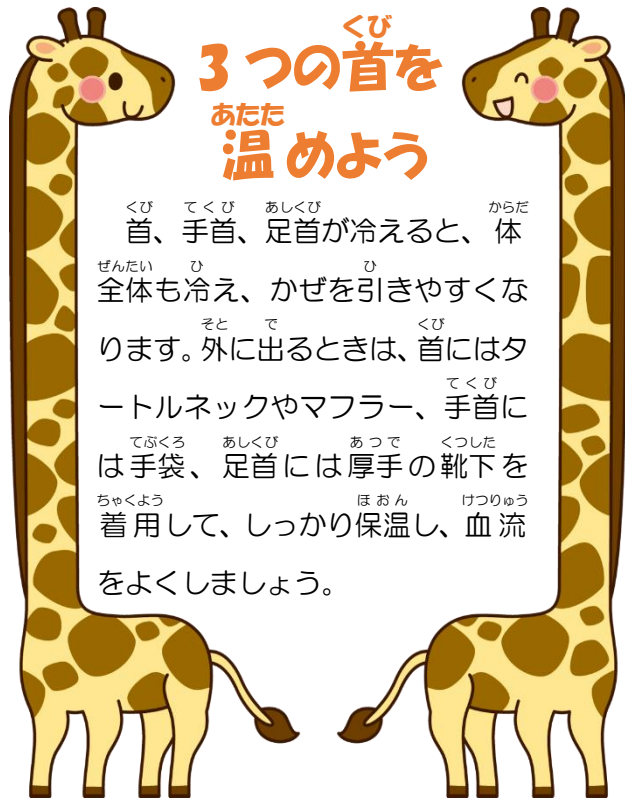


新しい年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？冬休みは行事がたくさんありましたね。生活リズムは崩れていませんか？まずは生活リズムを整えて、心と体のスイッチを切り替えましょう。  
今年一年、美南小のみなさんが心も体も元気に過ごせますように。

## 1月の発育測定 日程

今年度最後の発育測定です。体育着、髪型等の準備をお願いします。

11日(木)	6年生・たけたんひま	1時間目
	1年生	2時間目
12日(金)	3年生	1時間目
	2年生	2時間目
15日(月)	5年生	1時間目
	4年生	2時間目



## 3つの首を あたた 温めよう

首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。外に出るときは、首にはタートルネックやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下を着用して、しっかり保温し、血流をよくしましょう。

### はなみず いろ み 鼻水の色を見てみよう

**透明**  
気温の変化によるものや、かぜの初期の症状の場合にみられます。サラサラとしています。

**黄色から緑色**  
細菌に感染している可能性があります。透明の鼻水に比べてドロツとしています。

鼻水は細菌を外に出している証拠ですが、その後の体調の変化に注意しましょう。

### 保護者の方へ

本年も宜しくお願いいたします。11日(木)から今年度最後の発育測定を実施します。一年間の成長の様子でご心配な点がありましたら、担任・養護教諭にお気軽にご相談ください。

学校での首から上のけがはご連絡させていただいています。場合によってはお迎えをお願いすることがあります。携帯番号やご職場が変更になった場合は学校へご連絡ください。

3学期も換気を行っていきます。換気をすると室温が下がるため、温度調節のできる服装の準備をお願いいたします。

