

ほけんだより

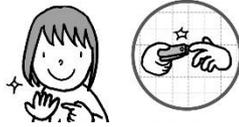


令和2年1月7日
豊橋市立小沢小学校
No.9

新年あけましておめでとうございます。みなさん、楽しい冬休みを過ごすことができましたか？
2020年、新しい1年のスタートです。今年も、健康で笑顔いっぱいの楽しい1年になりますように…。

つめのびていないかな？

もうすぐ百人一首大会があります。つめが伸びていると、札を取るときに相手にけがをさせてしまったり、つめが割れて痛い思いをしたりすることがあります。つめが長く伸びている人は、必ず切ってくるようにしましょう。けがないように準備を整え、練習の成果を出せるといいですね。



今年は何様な一年にしたいですか？

早ね早おきをする

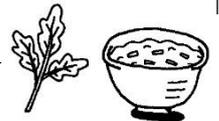
すききらいをなくす

友だちとなかよくする

ゲームはきめた時間だけにする

知っていますか？七草がゆ

「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」これが、春の七草と言われるものです。1年間の無病息災を願って、昔から1月7日に七草がゆを食べる習慣があるそうです。また、体が温まり、消化されやすいため、年末年始についつい食べ過ぎてしまったな…という人にもおすすめの胃腸に優しいメニューです。地域によって、他の具材を加えたり、調味料を加えたりと、アレンジもされています。七草がどのような野菜なのか、ぜひ調べてみてくださいね。



1月の予定

8日(水) 発育測定 たんぽぽ、1・2年
9日(木) // 3・4年
10日(金) // 5・6年
20日(月)～24日(金) 生活点検(全学年)

・体操服で行います
・髪を結んでいる子は、高い位置で結ばないようにしてください

保護者の皆様へ

インフルエンザの流行が続いています。ご家庭でも引き続き、手洗い・うがい、十分な睡眠時間の確保など、感染予防のためのご協力をお願いいたします。また、インフルエンザと診断された場合、発症した日を0日目として、発症後5日間かつ解熱後2日間を経過するまでは出席停止となります。学校からお渡しする「出席停止報告書」に保護者の方が記入をし、担任まで提出してください。インフルエンザに感染すると、抗ウイルス薬の服用の有無にかかわらず、異常行動を起こすおそれがありますので、少なくとも発症後2日間は、お子様が一人になることのないよう配慮をお願いいたします。