

すこやか

豊橋市立高根小学校
令和5年12月4日
ほけんだより No. 13



さむま
寒さに負けない
からだ
体をつくろう

11月は学習発表会や漢字・計算テスト、体力づくりなど、たくさん
の行事がありました。みなさん、どの行事にも一生懸命取り組んで
いて、とてもすばらしいです。明日はいよいよマラソン大会です。自分
の力を発揮できるように、今日・明日は特に早寝、早起き、朝ごはん
に気をつけましょう。



3つの首をあたためましょう

「首、手首、足首」にある
大きな血管をあたためる
ことによって、指先や足元
の冷たさがおさまると
いわれています。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えり
から出ていくと、かわりに冷たい空
が入ってきます。せっかくのあたたか
い空気が逃げてしまわないように、マ
フラーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

ふく
服でかかっているのに、
意外と見落とされがちです。
ながめの手袋を
長めの手袋を
するとよいでしょう。



「足首」をあたためる

あつで
厚手のくつした、レッグウォーマー、
カイロをくつしたに貼るなどの工夫が
できます。ふくらはぎをあたためるの
も効果的です。



登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快						登校再開		
インフルエンザ	発熱						登校再開		

※ 登校再開の目安は、発熱が解熱し、かつ症状が軽快した後に、1日を経過するまでです。

※ インフルエンザは、かつ発熱後に、2日を経過するまでです。

保護者の方へ

現在、高根小学校ではインフルエンザやコロナの感染は落ち着いています。しかし、市内の小中学校では学級閉鎖になっているところも多いです。発熱などの症状があった場合は、早めに受診していただきますようお願いいたします。また、インフルエンザやコロナと判明した場合は、学校へご連絡をお願いします。



あした たいかい 明日はいよいよマラソン大会！！

<input type="checkbox"/> ぐっすりねむれましたか？	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べてきましたか？	<input type="checkbox"/> おなかの調子はよいですか？
<input type="checkbox"/> 走りやすいくつをはいていますか？ 長いかみの人は結んでいますか？	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルを準備しましたか？	<input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりとしましたか？

当日健康調査・参加申し込み票を忘れずに！！！！

ぐっすりすっきりウィークの結果

10月23日(月)～27日(金)に、3～6年生を対象にぐっすりすっきりウィークを行いました。家族と決めた下校後の過ごし方を守れている子が増えました！もうすぐ冬休みですが、メディアの使い方や生活リズムに気をつけていきましょう。

	まいにちちくひょうじこく 毎日目標時刻までにねられた子	まいにあき 毎日決めたすごし方ができた子
3年生	18人	12人
4年生	15人	16人
5年生	19人	14人
6年生	16人	19人



・ねる時間が長いと本当に勉強に集中できたので、すいみんをしっかりとろうと思いました。

(4年 なつき)

・家族で声をかけあったりアラームをかけたりにして早ね早起きをしました。

(5年 はる)

保護者の方へ

ちりょうす 治療は済みましたか…？

1学期の歯科検診後の治療状況です。むし歯や歯ぐきに炎症がある子は、早めの治療をお願いします。まだ受診していない子には、懇談会のときに改めてお知らせを配付いたします。治療がひと段落したら受診報告書の提出をお願いします。

歯科	受診をすすめた人	受診した人	受診率
1年生	18	18	100.0%
2年生	9	5	55.6%
3年生	14	12	85.7%
4年生	9	7	77.8%
5年生	10	6	60.0%
6年生	15	9	60.0%