



あけましておめでとございます！
ことしもよろしくおねがいたします。



2023年^{ねん}がはじまりました。どんな一年^{いちねん}にしようかと希望^{きぼう}に満ちた今^{いま}の気持ち、新たな決意^{けつぎ}を大切にしながら、健康^{けんこう}な年^{とし}にしていきたいですね。みなさんは、どんな冬休み^{ふゆやす}をすごしましたか？冬休み^{ふゆやす}で生活リズム^{せいかつ}がくずれてしまった人^{ひと}も、きそく正しい生活^{せいかつ}を心がけて3学期^{ごうき}も元気にすごしましょう。



引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。



毎日の検温と健康観察を行い、発熱等の風邪症状がある場合には登校を控え、医療機関を受診するなど、医師の指示を受けてください。同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる場合にも無理をせずに登校を控えましょう。

以下、富岡保健所からインフルエンザについての連絡です。



今まで同様、新型コロナウイルス感染症の対策をしていれば、インフルエンザの対策にもつながります。注意点を挙げるとしたら、以下の3点です。

- ①インフルエンザに感染している人が「熱が出てコロナの検査をしたら陰性だったから登校しよう」と、無理して学校に来てインフルエンザを広めてしまう
- ②インフルエンザは「高熱」のイメージが強いが、高熱が出ないパターンもある（予防接種をしているとなおさら）。
- ③インフルエンザは「高熱」よりも「呼吸器症状：咳・咽頭痛・鼻水等」の有無で疑うことが、見逃しを少なくできる。（この冬は、新型コロナとの同時流行が懸念されています。対応の参考にしてください）

冬休み はみがきカレンダーについて

長期休みには、歯みがきカレンダーを配っています。おうちの方からのコメントも、ご協力ありがとうございます。目標を達成できた人も、出来なかった人も、普段から丁寧^{ていねい}にみがき、「自分の歯^{じぶんのは}」は自分で守ることをこれからも意識^{いしき}してほしいですね。感想^{かんそう}を一部紹介^{いちぶしょうかい}します。

(感想 目標は達成できたかな?)

- ・夏休みの時は、昼はみがけなかったからみがけた。 ・毎日朝、昼、夕とみがけたのでよかった
- ・みがけない日があったので、つぎは3回みがきたいです。
- ・すべてはぬれなかったけど、みがけなかった日は1日もなかった。

(おうちのひとより)

- ・夜はしっかりみがけました。春休みは、たくさんぬれるようにがんばってほしいです。
- ・ていねいにみがける日があり、びっくりしました。
- ・強くみがくので、優しくていねいにみがけるとよいですね。 ・朝もがんばろう

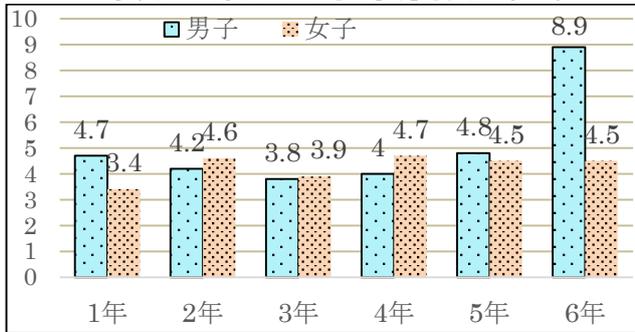


がっ き はついくぞくていけっ か がつ へいきんはついくりょう
3学期はじめの発育測定結果と4月からの平均発育量

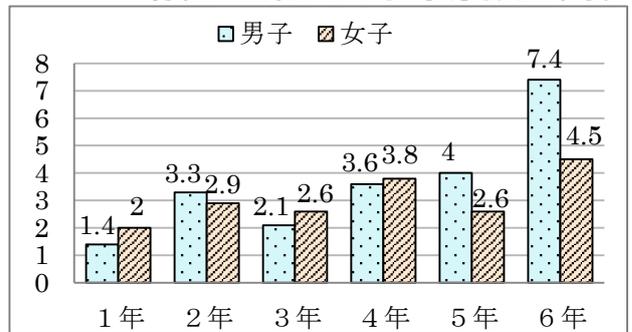
男子(だんし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	1月	120.0	127.7	131.9	138.3	142.4	153.9
	4月	115.3	123.5	128.1	134.3	137.6	145.0
体重 kg	1月	22.3	31.7	30.2	35.2	39.6	49.9
	4月	20.9	28.4	28.1	31.6	35.6	42.5

女子(じょし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	1月	120.1	127.9	129.0	139.9	142.3	151.2
	4月	116.7	123.3	125.1	135.2	137.8	146.7
体重 kg	1月	23.7	29.4	28.3	37.2	35.9	45.1
	4月	21.7	26.5	25.7	33.4	33.3	40.6

身長 4月からの平均発育量 (cm)



体重 4月からの平均発育量 (kg)



はついくぞくていけっ か し
発育測定結果のお知らせ配りました！

ほけん いろ がっこう はや もと
保健ファイル(オレンジ色)は、学校へ早めに戻してください

本日、「発育の様子」を配付しました。結果をご覧になり、空の保健ファイルは学校へ返却してください。

花粉症の予防には

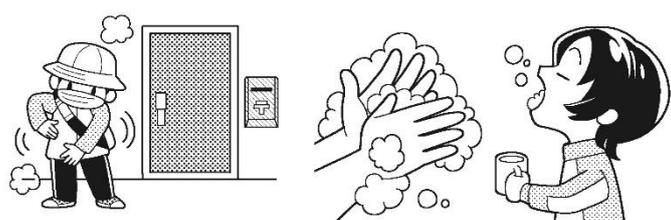
花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



花粉がつきにくい服装をする

外から帰ったら



家に入る前に花粉をはらい落とす

手と顔を洗う

うがいをする