ほけんだより

令和３年１２月２２日
杉並区立堀之内小学校
校　長　　森　　孝

今年も残すところあとわずかです。いよいよ冬休みです。近ごろは気温の変化がはげしく、体調をくずしている人も少しいます。休養・栄養・運動を心がけ、元気にすごしましょう。

かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。

くしゃみ・鼻水

のどのいがいが

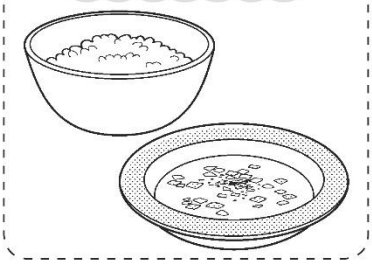
ぞくぞくする

➡ 早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。

しっかり睡眠

水分補給

消化のよい食事



１月の保健行事

１月１１日（火）計測６年生
１月１２日（水）計測５年生
１月１３日（木）計測３・４年生
１月１４日（金）計測１・２年生

体操着を
持ってきましょう。

冬休み中も健康観察をお願いします

冬休み中も健康観察表を用いた健康観察をお願いいたします。大きなけがや病気をした場合は、ご連絡ください。

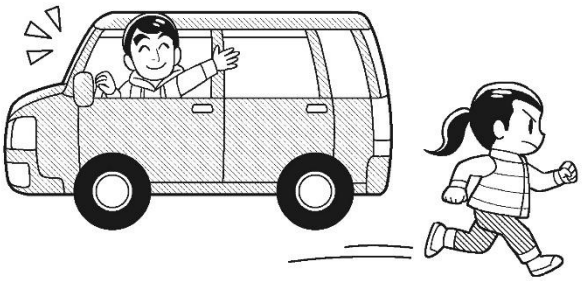
事件や事故に巻きこまれないように注意

事件や事故の多くは、自分の行動やその場のかん境に気を配ることで、防ぐことができます。冬休み中に、事件や事故に巻きこまれず、安全に過ごすためにはどうすればよいのか、もう一度考えましょう。

事件に巻きこまれないための合い言葉「いかのおすし」

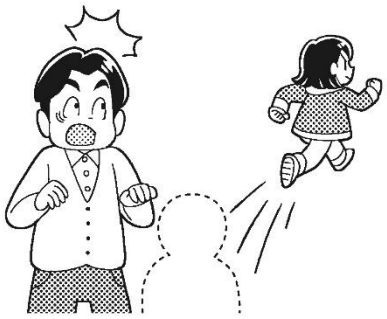
「いか」ない：知らない人にはついていかない

「の」らない：知らない人の車には乗らない



「お」おごえをだす：危険を感じたら大声で助けを呼ぶ

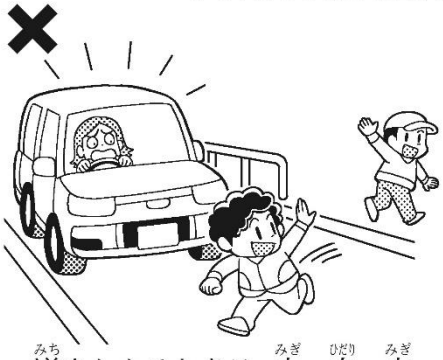
「す」ぐにげる：危険を感じたらすぐににげる



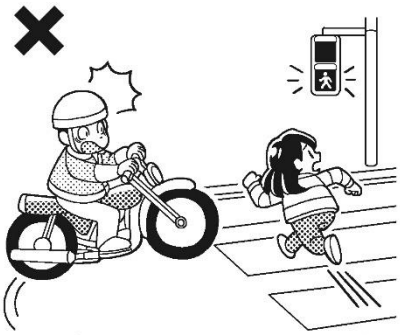
「し」らせる：何かあったら家の人にすぐに知らせる

交通ルールを守りましょう

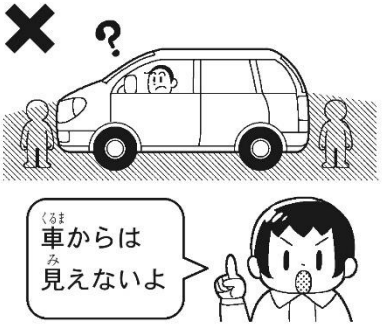
小学生の交通事故の多くは、飛び出しや信号無視が原因で起こります。



道をわたるときは、右・左・右を見て、横断歩道を使いましょう。



信号機が点めつし始めたら止まり、青になるまで待ちましょう。



止まっている車の前や後ろを通ってはいけません。