



## からだノートについて



健康診断・身体測定の記録や、歯みがきカレンダーを挟んでいるからだノートを返却します。おうちに持ち帰ったら、おうちの人にコメントを書いてもらって、「3月6日（金）」までに学校へ持ってきてください。

5月に健康目標を立てていましたが、今年度は目標達成できたでしょうか。健康目標には、「早寝早起き」や「たくさん運動する」などを書いてくれている人が多く、とっても良い目標だなと思いました。また、苦手な食べ物がある人はくわしく書いてくれている人もいて、苦手を克服したい！という気持ちが伝わってきました。食べ物にはそれぞれとっても大切な栄養が入っていますし、食べられるものが増えると食事也越来越楽しくなります。1口でも食べて、いつかは克服できたらいいなあ！と思います。大人になると、嫌いだったものが好きなものにも変わることがあります♪（先生は子どものころ「おすし」が苦手でしたが今は大好きです◎）

## かぜひきさんが増えてきています



### こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



最近学校内では鼻水・せきが出る…という人やのどが痛いという人が増えてきました。留萌や旭川など北海道内ではインフルエンザも増えています。規則正しい生活を続け、寒さ対策、感染症対策を心がけましょう。



## 保護者の方へ

○「からだノート」のファイルを持ち帰っています

自分の体について関心をもつために取り組んでいる「からだノート」のファイルを各家庭に持ち帰っています。4月に行った健康診断の結果や、8月・1月の身体測定の結果などをお子さんにわかりやすい表現で書いてあります。また、お子さん自身で、自分の身長や体重の変化をみて感じたことや1年間の健康目標なども書き込まれていますのでぜひ読んでみてください。また、最後のページに「**おうちの方からお子さんへコメントを記入していただく欄**」があります。お忙しいことと思いますが、**お子さんと今年度の健康について振り返るとともに御記入**よろしくお願いします。

御記入いただいた後は、3月6日（金）までに学校へ返却をお願いします。