



あけましておめでとうございます。今年(ことし)は巳年(みどし・へびどし)。巳年(じねん)は、これまで努力(どりよく)したことが実(み)を結び(むす)はじめる年(とし)だといわれています。また、蛇(へび)は脱皮(だつひ)をすることから、新たな挑戦(ちんげん)や変化(へんか)に前向き(まへむき)になる年(とし)ともいわれています。臥龍蛇(ふりりゅうだ)の勢(せい)いで、下山(しもやま)、子(こ)がきらきら輝(かがや)き、毎日(まいにち)😊でけんこうに精(せい)一杯(いぱい)がんばれる1年(いちねん)になりますように。

自分(じぶん)が意味(いみ)を言(こと)う周(しゅう)べてみよう

謹賀新年 2025

蛇(へび)にもつわること
周(しゅう)べてみました!



3学期 身体測定

- 1/8(水) 1限 1・2年生
- 1/9(木) 1限 さくら組
2限 3・4年生
- 1/10(金) 1限 5・6年生
ささや組

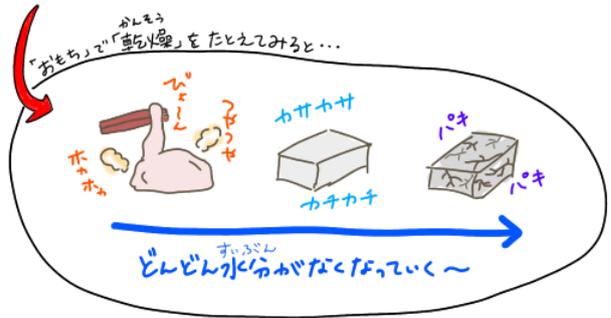


えま
絵馬(えま)チャレ
1月8日(水)のLoveマ、スレタイムで
絵馬(えま)を書(か)きます。どんなお願(ねが)いをして
かなあ。考(かん)えておいてくださいな^^
※学(が)校(こう)生(せい)活(かつ)をほけん(ほけん)に關(か)る(か)ること。

お知らせ... 今年(ことし)の「下山(しもやま)けんこう貯(ち)金(きん)銀(ぎん)行(ぎやう)」は2月(にがつ)いっぱい(いっぱい)をもちまして、閉店(へいとん)となります。残り(のこり)2か(か)月(げつ)!

冬の肌トラブル

寒い、空気が乾燥すると、肌が乾燥してしまいます。それにより、様々なトラブルが...



乾燥性湿疹

皮膚が荒らっぽくなる
ぶつぶつとした湿疹ができる
かゆくなる、皮膚がひび割れる



肌は乾燥すると、かゆくなります。この乾燥性湿疹の場合、かかと悪化します。専用のクリームや保湿剤をぬってもらいましょう。

ひび・赤ざれ

手足の皮膚がひび割れる
とても痛い、液体がしみる



空気の乾燥で、肌のうるおいがなくなることで起こります。とんでもない、つらい ☹️ こまめに保湿クリームをぬったり、傷にはるテープを活用したりしよう。予防や悪化を防ぐために、手洗いのあと、ハンカチで水分をとることも大切です。



肌のトラブルが起きている、消毒がしみて痛い手は、消毒室に入る前に石けん手洗いしてください！と、自分で伝えて、消毒のかわりに、しっかり手洗い＆ハンカチでふこう。
※しっかり水分をとらないと悪化します。

しもやけ

手足の指や耳が赤紫色に腫れる
体が温まるともっとかゆくなる
痛がゆくなる、水ぶくれができる



寒くなり、血液の巡りが悪くなることで、しもやけは起こります。寒くなる前から、手袋、厚手のくつ下、耳あてを活用して指や耳を冷さないようにしましょう。

なめまわし皮膚炎

ただれろ(ジュクジュクになる)
ヒリヒリ痛い、カサカサする
口の周りに赤みや腫れが起こる



乾燥した、唇をUでなめることをくりかえすことで起こります。なめたときは「うるおてる」と感じますが...実は、水をすると...
もって乾燥してしまいます。リップクリームをぬる、こまめに水分をとるようしましょう。(E)で唇が乾燥しないようにするのもGood.

保護者の皆様へ

明けましておめでとうございます。2025年もどうぞよろしくお願いいたします。来年度も下山っ子の体と心が健康であるため、今年度のお子様の様子を振り返るアンケートを実施します。後日、改めて案内をお配りします。ご協力よろしくお願いいたします。

3学期 カウンセリングのご案内

スクールカウンセラーは、子育ての悩みや不安、学習や将来について、発達に関することやお子様についてのお困りのこと、心配なことや家族関係についてなど、どのようなことでもご相談をお受けしております。お子様の成長に向けて保護者様と一緒に考えていきたいと思っております。お気軽にご利用ください。

(スクールカウンセラー：亀田花織)

カウンセリング日 2月7日(金)

連絡帳またはお電話で学校までお知らせください。