



令和8年1月8日
小平市立上宿小学校
保健室

午（うま）年の新しい年が始まり、3学期がスタートしました。馬が前を向いて力強く進むように、子どもたち一人一人が元気に毎日を過ごしてほしいと願っています。

冬は感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいを丁寧に行い、早寝早起きを心がけることが、元気に過ごす第一歩です。健康に気を付けながら、3学期を充実したものにしていきましょう。

1月の保健目標：寒さに負けず元気に過ごそう

さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける



朝起きたら、まずカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。

朝ごはんを食べる



朝ごはんをしっかり食べることで体があたたまり、集中力もぐんと高まります。

トイレに行く



おなかがスッキリすると、気持ちよく一日をスタートできます。

からだをうごかす



少し体を動かすだけでも、血のめぐりがよくなりポカポカに。

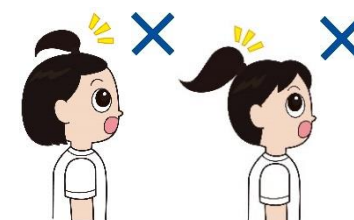
1月保健行事（予定）

日にち	予定
1月13日（火）	発育測定（6年）
1月14日（水）	発育測定（5年）
1月15日（木）	発育測定（4年）
1月16日（金）	発育測定（3年）
1月17日（土）	学校保健委員会（学校運営協議会時）14：00～
1月20日（火）	発育測定（2年）
1月21日（水）	発育測定（1年）

<発育測定時のお願い>

*体育着を必ず持たせてください。

*身長を正しくはかるために、髪を結ぶ際は、低い位置で髪を結ぶようにしてください。また、前髪も頭上で結ばないようお願いします。



*3学期の健康診断が終わりましたら、「発育のようす」（浅黄色 A4サイズ1枚）を配布します。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い、部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

病院を受診され、感染症の診断が出た場合には、学校までご連絡ください。インフルエンザだった場合は、A型かB型かもお報告ください。また、感染拡大防止のため、朝の健康観察に努めていただき、いつもと違う様子があるようでしたら無理な登校は控えていただきますようお願いいたします。今後も急な流行に備え、マスクの予備を少し多めにランドセルに入れておいていただけると助かります。