

ほけんだより 1月

令和8年1月8日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、お友だちと楽しく遊んだりするために、7つのポイントに気をつけていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう きゅうしょく のこ た
今月の保健目標 給食を残さず食べよう

今年も一年、元気にすごそう



~心も体も元気いっぱい毎日をするための7つのポイント~

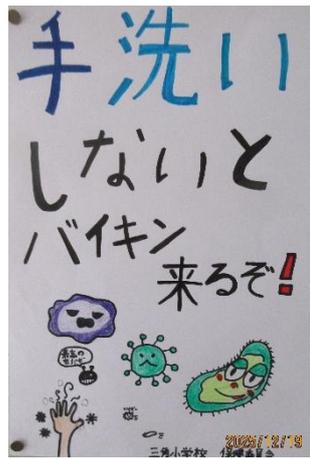
- ① 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- ② 適度な運動をして体力をつける
- ③ 夜はぐっすり眠る
- ④ 早寝早起きをする
- ⑤ 感染症予防を心がける
- ⑥ 上手にストレスを解消する
- ⑦ 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



感染予防の基本は手洗いです!



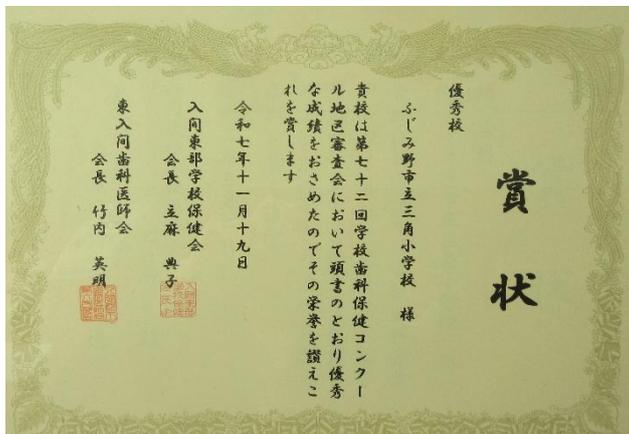
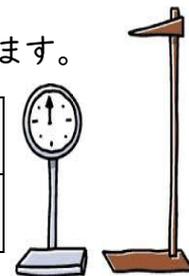
ほけんいいんかい よう てあら さくせい
保健委員会でクラス用の手洗いポスターを作成しました。
てあら じっけん けっか てあら か
手洗い実験の結果から手洗いポイントが描かれています。



1月 身体測定

*体操着で測定します。*測定前に保健のお話をします。

日にち	13日	14日	15日	19日	20日	21日	22日
学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年	はるいろ



学校歯科保健コンクール地区審査会

で「優秀校」として表彰されました!

- ・むし歯が少なく、健康な歯の人が多く。
 - ・歯と口の健康についての取り組みを行っている。
- などみんなの頑張りが評価されたので嬉しいですね。保健室に飾ってあるので見てください。



冬休みは外遊びをしましたか?家の中でゲームや動画を観る時間が長くなっていませんか?

鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、鉄棒、縄跳び…。どんな外遊びが好きですか?

外遊びをすると心と体にいいことがたくさんあります。元気に外遊びをしましょう。

- ① 体力がつく
- ② 夜、しっかり眠れる
- ③ 肥満や生活習慣病の予防になる
- ④ 体を動かすことで、ストレス発散につながる



保護者の方へ 感染症予防について



◆登校前にお子さんの健康観察をお願いします。登校後の発熱は「朝から体調が悪かった」ということが多いです。熱がなくても具合が悪い場合は、無理な登校はせずに家庭で休養し、様子を見て、医療機関を受診してください。咳やくしゃみなどの症状がある場合はできるかぎりマスクを着用して登校するようご協力をお願いします。

◆医療機関でインフルエンザと診断された場合は、速やかに学校にご連絡をお願いします。発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止となります。

詳細は12月号をご確認ください。