

ほけんだより

令和7年1月8日
狛江市立狛江第一小学校



あ 明けておめでとうございます。約2週間の冬休み
が終わり、いよいよ3学期が始まりましたね。
しんねん あたら きも たいせつ からだ
新年の新しい気持ちを大切に、身体も
こころ けんこう ねん す ねが
心も健康な1年を過ごせることを願って
います。くわい かんそう かんせんしょう はや
空気が乾燥して、感染症も流行りや
すい季節です。たいちようかんり きつ きも
体調管理に気を付けて気持ち
のよいスタートを切っていきましょう！



保護者の方へ

1月9日から17日まで、3学期の身体計測を行います。体育着を着用して計測します。計測が終わった学年から順次健康手帳を返却しますので、P5~6の確認と押印をしていただき、1月22日までに担任に提出をお願いいたします。



1月の保健目標

風邪の予防につとめよう

「ていこう力」という言葉を知っていますか？ていこう力は、風邪を予防したり早く治したりするために、人間が生まれつき持っている力です。薬で症状を軽くすることはできても、風邪のウイルスそのものをやっつけることはできません。風邪に打ち勝つていこう力を高めるためのヒントは…？右のコラムをよ読んでみよう！



今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる

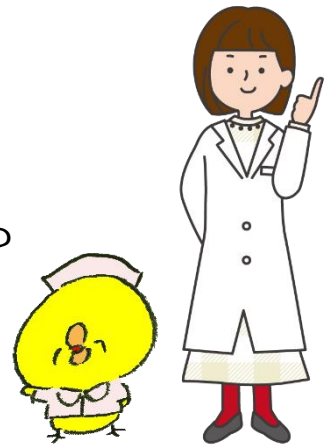
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



とうこうまえ けんこう 登校前にセルフ健康チェック!

ふゆ かぜ きせつ め ねつ
冬は風邪をひきやすい季節です。目がさめたときにだるさや熱はありませんか？
あさ じぶん たいちょう からだ ちょうし むり
朝、自分の体調をチェックしてみましょう。体の調子がよくないときは、無理を
しすぎず、ゆっくり休むことも大切です。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？



こんげつ ほけんぎょうじ ◆今月の保健行事◆

がっきしんたいけいそく
3学期身体計測

- 9日 (木) 2年
- 10日 (金) 3年・いずみ
- 14日 (火) 4年
- 15日 (水) 6年
- 16日 (木) 1年
- 17日 (金) 5年



かみ なが にん むす め どうちやうぶ
※髪の長い人は結び目が頭頂部に
こないように気を付けてください。

がっき ほけんかつどうほうこく ◆2学期の保健活動報告◆

じどうほけんいいんかい
児童保健委員会

にほんせっけんせんざいこうぎやうかいしゆざい て あら
日本石鹼洗剤工業会主催の「手を洗お
う、きれいな手!ポスターコンクール」
にお誘いし、学校奨励賞を受賞しまし
た。12/16~20まで、「手を洗おうウ
ィーク」を開催し、一小のヒーロー「洗
うんジャー」としてオリジナルの手洗い
けいはつどうが せいさく
啓発動画の制作や、ハンカチチェックや
せっけん しようりやうちやうさ おこな
石鹼使用量調査を行いました。

