



令和8年1月
成育小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

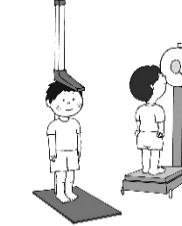
みなさん、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだお正月モードから抜けきれていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめのは、「歩く」こと。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので脳も目覚めて動き始めます。



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

★1月の保健行事★

13日 (火)	はついくそくてい 発育測定	4年
14日 (水)	はついくそくてい 発育測定	2年
15日 (木)	はついくそくてい 発育測定	1年
16日 (金)	はついくそくてい 発育測定	6年
19日 (月)	はついくそくてい 発育測定	3年
20日 (火)	はついくそくてい 発育測定	5年



たいふくおこな 体そうふで行いま す。正しく身長を測るために、かみの毛ながひとよこしたが長い人は、むすで結びましょう。

成育小学校ではインフルエンザが多く出ています。インフルエンザにはたくさん種類があり、2学期はA型が流行しました。どれも症状だけではかぜと区別しにくいので、体調が悪いときは病院でみてもらいましょう。

また、一人ひとり予防を心がけましょう。

- ① ていねいに手洗い・うがいをし、教室の換気をする。
- ② 体調が悪いときは無理をせず学校を休む。マスクをする。
- ③ きそく正しい生活習慣を心がけましょう。

きそく正しい生活 きょうはいくつできたかな？

生活チェック	はやお 早起きができましたか？	むらさき	4 だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あお
2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5 スマホやゲームは時間・ルールを守って使いましたか？	みどり
3	そとあそび遊びや軽い運動をしましたか？	あか	6 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

