

ほけんだより

1

れいわ ねん がつ にち
令和8年1月8日
おおたくりつひがしこうじやしょうがっこう
大田区立東糀谷小学校
ほ けん し つ
保 健 室



とし あ じどう ふゆやす げんき
年が明けました。児童のみなさん、冬休みを元気にすごすことができましたか？

さん が つき は や ね は や お あ さ
三学期のスタートです。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムをつくっていきましょう。朝は寒くてつらいですが、できるだけスムーズに起きられるよう、夜9時(目標)には布団に入り、睡眠を十分とりましょう。

2026年がみなさんにとって健康で明るい年になり

ま さ ん く う じ ゃ う て ん
早寝でパワー充電！ ますように。本年もよろしくお願ひいたします！
冬も元気にスタート！



こ ん げ つ ほ け ん もく ひ ょう よ ほ う
<今月の保健目標>かぜやインフルエンザを予防しよう

じ ふ ん か ん せ ン し ょ う た い さ く つ づ
自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



そ と か え せ つ て
外から帰ったら石けんで手
あら へ や か ん き 洗い。部屋の換気もしよう。



か ん せ ン し ょ う り ゆ う こ う じ
感染症の流行時にはマスク
ひ と ご をして、人混みは避ける。



え い よ う す い み ん
栄養や睡眠をしっかりとつ
たい り よ く だ い じ て体力をつけるのも大事。

1月の予定

○発育測定（身長・体重）

13日（火）・・・5, 6年

14日（水）・・・3, 4年

15日（木）・・・1, 2年

16日（金）・・・四組

※体育着で測定します。

※頭のてっぺんで髪を結ばないようにしましょう。



寒いけど…

インフルエンザ



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
はつしおう 発症 (発熱)	げ-ねつ 解熱 1日目	2日目				とうこう 登校OK		
	げ-ねつ 解熱 1日目	2日目				とうこう 登校OK		
	げ-ねつ 解熱 1日目	2日目				とうこう 登校OK		
		げ-ねつ 解熱 1日目	2日目			とうこう 登校OK		
			げ-ねつ 解熱 1日目	2日目		とうこう 登校OK		

保護者の皆様へ

○感染症に御注意ください。

今年度は2学期にインフルエンザが流行し、多くの児童が罹患しました。集団生活が再開し、寒さや乾燥のため、再び感染症の流行が懸念されます。頭痛や腹痛、発熱や下痢などの症状が見られたら、医療機関を受診し、医師の診断を受けるようにしてください。マスクの着用など咳エチケットも有効です。学校での感染症拡大防止に御理解と御協力をお願ひいたします。

○けんこうカードの御確認をお願いします。

来週から3学期の発育測定を行います。測定後、肥満度を書き入れた後に「けんこうカード」を配付します。カード見開き右のページを御確認いただき、押印（サイン）の上、学校におもどしください。お子様と一緒に確認し、食事や運動、睡眠などの生活を振り返る参考にしていただけますと幸いです。よろしくお願ひいたします。