

ほけんだより1つ



令和8年1月発行
大田区立池上小学校
校長 平林 里美
保健室 今野 莉汐

あけましておめでとうございます。新学期が始まりました。1年間の締めくくりとなる今年度最後の学期となります。お子さまの進級・卒業・入学を元気いっぱい迎えられるよう、健康に気を付けて一日一日を大切にお過ごしください。今学期もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月の行事予定

- | | |
|--------|------------|
| 13日（火） | 発育測定 6年 |
| 14日（水） | 発育測定 5年 |
| 15日（木） | 発育測定 4年 |
| 16日（金） | 発育測定 3年 |
| 19日（月） | 発育測定 2年・五組 |
| 20日（火） | 発育測定 1年 |
| 21日（水） | 学校保健委員会 |



お願い

発育測定日は、体育着を持参するようお願いします。また、正確な身長が測れるよう、髪型にご注意ください。



発育測定終了後、けんこうカードをご家庭に返却します。身長・体重の値をご確認いただき、保護者印欄に押印かサインをした上で、担任までご提出くださいますようお願いいたします。



ハンカチ・マスクを持たせるようお願いします

今年も感染症予防のために、「手洗い」を徹底します。
手洗いの際、水を服で拭いたり、その場で飛ばしていたりする児童の姿が目立ちます。手洗い後、清潔なハンカチで拭くことが重要です。
毎日欠かさず持ってくる習慣をつけるようお願いします。

また、マスクについては、予備のマスクをランドセルに3枚程度常備しておいてください。感染症流行時に使用することがあります。



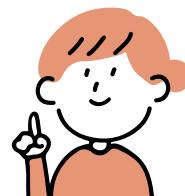
ある日の保健室にて・・・

最近、朝起きると寒
すぎて起きられない
よ～どうしたら朝起
きられるの？

と質問してくれたひとがいました。

冬休み中、ねる時間や起きる時間がいつもとちがっていた人は
いませんか？

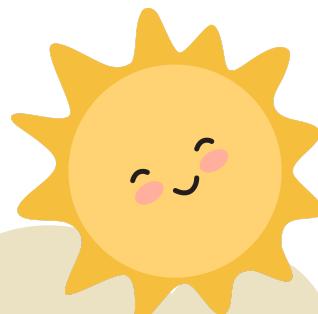
朝すっきり起きるために、夜の過ごし方が大切です！



朝、スッキリ起きるコツ

ねる時間を毎日そろえる

休日も、できるだけ同じ時間にねることで、体の中の「目ざまし時計」が整います。



おふろ

おふろに入ると、体がリラックスし、ねむりやすくなります。ねる1. 5時間前くらいに入るのがおすすめです。

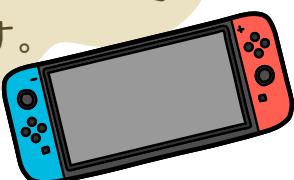


朝の光

起きたらカーテンを開けて、朝の光をあびましょう。体に「朝だよ」と伝わり、目がさめやすくなります。

テレビ・ゲーム・スマホ

ねる1時間前から、テレビ・ゲーム・スマホはお休みしましょう。ねる直前まで強い光を浴びていると、体が「まだ起きていよう」としてしまいます。



生活リズムが整うと・・・

勉強に集中しやすくなる！
一日元気に過ごせる！