



ほけんだより 1が

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いいたします。

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いたします

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・・・

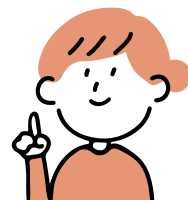
最近、朝起きると寒
すぎて起きられない
よ～どうしたら朝起
きられるの？



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？

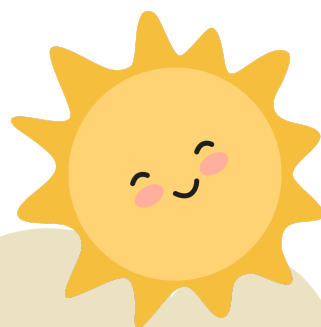
朝すっきり起きるためには、夜の過ごし方が大切です！



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。



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。

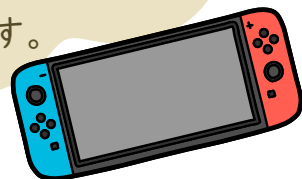
おふろ

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
めです。



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！