

ほけんだより 1月

令和8年1月8日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

じどう
児童のみなさんへ

あけましておめでとうございます～保健室からのメッセージ～

冬休みは楽しく過ごせましたか？ 新しい年を迎え、3学期が始まりました。1年間のまとめをする時期ですね。3学期もみなさんが健康でいられるように、大切なことをクイズにしました。

□に入る言葉はなんでしょう？ 最後に、番号が書かれている文字を、の同じ番号の○の中に入れてみましょう。保健室からのメッセージを解読できるかな？

休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう！ めざましカードを忘れず書こう！

□□□□ー□□□60分
↑
1

いちにちを元気に過ごすためのエネルギーになります。毎日しっかり食べましょう。

□□□□□
↑
6



暑い夏だけでなく、空気が乾燥する冬もこれが大切です。

□□□ん□□□う
↑ ↑
5 2



学校に来たら、友達や先生に元気よく朝のあいさつをしよう！

□□□□！
↑ ↑
4 8



運動も大切です。休み時間や放課後は、

□□であそぼう！
↑
7



感染症を予防するために、外から帰ったら必ずやりましょう

て□□□・う□□
↑
3



～保健室からのメッセージ～

ことしも げ○○に え○○で ○○○○ね！
↑ ↑ ↑ ↑
1 2 3 4 5 6 7 8

寒い時期のけがや事故に気を付けましょう

12月は、体育の授業や休み時間に外に出た直後、運動を始める前に転んで膝をすりむいた子がいました。寒いと体がこわばって動きにくくなり、けがをしやすくなります。

また、登校の時間には、寒くて手をポケットに入れていたり、フードをかぶっていたりする子を見かけます。手をポケットに入れていると、つまずいたときに手をつくことができず、顔や頭、歯のけがにつながります。フードをかぶっていると、周りが見えにくく、車や自転車にぶつかり大けがになります。

以下の注意点を守って、安全に過ごしましょう。

運動前

急に走り出さず、準備運動をする。



ストレッチをして、体をあたためよう

登校中

- 走らず、歩いて登校する。
- 道で遊んだり、追いかけてっこをしたりしない。
- 手はポケットに入れない。さむいときは手袋をする。
- フードはかぶらない。帽子をかぶる。

地面がぬれているときは、すべらないように注意しよう



3学期身体測定をおこないます

右の表の日程で、身体測定をおこないます。

身体測定の当日は、

- 体育着を忘れずに持ってきてましょう。
- 頭の上で髪を結ばないようにしましょう。

日にち	実施する学級
1/9(金)	1-1、1-2、1-3
1/13(火)	2-2
1/14(水)	2-1、2-3、3-1、3-2
1/15(木)	4-1、4-2、5-1
1/16(金)	5-2、6-1、さ4、さ5、さ6
1/19(月)	6-2、さ1、さ2、さ3

保護者の皆様へ

引き続き体調管理、登校前の健康観察をお願いいたします

昨年は、保健に関わる様々な場面でご協力いただきありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

11月にインフルエンザが流行し、富士見丘小でも学級閉鎖がありました。気温が低い冬の時期は感染症が広がりやすく、今後も流行が心配されます。今年も、登校前に必ずお子様の健康観察をしていただき、風邪症状がある場合には、病院を受診していただきますよう、お願い申し上げます。