

ほけんだより 1月

新座市立東北小学校
校長：齊藤 直之
養護教諭：池下 乃彩
令和8年1月9日



あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます。冬休みは何をして何を食べましたか？私は、「福島県会津若松市」というたくさん雪が降る地域で育ちました、会津若松市にはおいしい食べ物がたくさんあります。お正月は「こづゆ」という伝統料理を毎年家族で食べます。今年も食べて、「もう2026年になったのだ」と実感しました。保健室でも、皆さんの冬休みのお話や地域のお話を聞かせてください。

生 活 リ ズ ム を 整 え よ う



冬休みは家族で年越しをして…サッカーをして…ゲームをして…楽しかったなあ

トウカちゃん、冬休みは楽しかったみたいだね。3学期が始まるから、「生活リズム」を整えることが大切だね！



「早寝早起き」をしましょう。



毎朝決まった時間に起きることができると、夜もしぜんに眠くなります。

「ごちそうさま」



3食しっかりと食事を取りましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」も忘れずに言しましょう。

適度な運動をしましょう

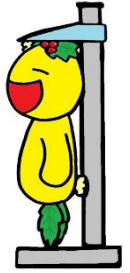
寒いときこそ運動で

「ぽかぽか」に





身体測定



学年	日程
1・2年生	1月13日(火)
3・4年生	1月14日(水)
5・6年生、マーガレット	1月15日(木)

※身体測定の日、体操着を忘れずに持参しましょう。

※身体測定の日、髪の毛を頭の上や後ろで結ばないでください。

感染対策

できていますか



10月22日からインフルエンザにかかったの。だから今年はまだ、感染症にかからないから対策はいらないんだ！



トウカちゃん、その考えはとても危険ですよ。同じA型インフルエンザでも2回かかることや、感染性胃腸炎など、ほかの感染症もあるんだよ。



手洗いうがいを「しっかり」と



“あわあわ手洗いの歌”は知っていますか？

マスクの着用、咳エチケット

- ① 口・鼻を覆ってマスクをする。
- ② 咳をするときは、ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う。

