

# ほけんだより **1月**

令和6年1月9日  
小金井市立小金井第三小学校  
保健室

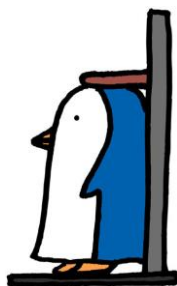
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。一人一人の児童の心に寄り添い、保健室から見守っていきたいと思います。

ほけんもくひょう せすじ  
**1月の保健目標** **背筋をまっすぐにのぼそう**



## 1月の保健行事

- 11日（木）身体計測 6年
- 12日（金）身体計測 5年
- 15日（月）身体計測 4年
- 16日（火）身体計測 4年
- 18日（木）身体計測 3年
- 19日（金）身体計測 2年
- 23日（火）身体計測 2年
- 25日（木）身体計測 1年



※健康カードをお返しします。確認後、押印をしてお戻しください。

身体計測前に保健指導を行います。ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

## お子さんが体調不良の時のお願い

先月、腹痛や風邪症状で早退する児童が多くいました。朝、発熱がないから大丈夫だろうと登校して学校で悪化し、早退するというケースもあります。発熱、頭痛、吐き気、咳、腹痛、だるさ等、体調が優れない場合は無理をさせずご家庭で様子を見てください。

また、学校で体調がすぐれない場合は、ご家庭へ連絡いたします。勤務先が変わった、携帯電話を変えた等、緊急連絡先が変わられた場合は、連絡帳を通じて担任へお知らせください。

# 辰



## 冬のけがについて

寒くなり、ポケットに手を入れたり、袖に手を隠して歩いたりする子どもたちの姿を見かけます。転んだ時に両手が出ず、顔や頭を打ち付けてしまう大きなけがの原因になります。道路だけでなく、歩道橋も寒さで路面が凍り滑ることもあります。もしもの際、両手をすぐに使えるよう、手袋をするなどの工夫をしていただきますようお願いします。

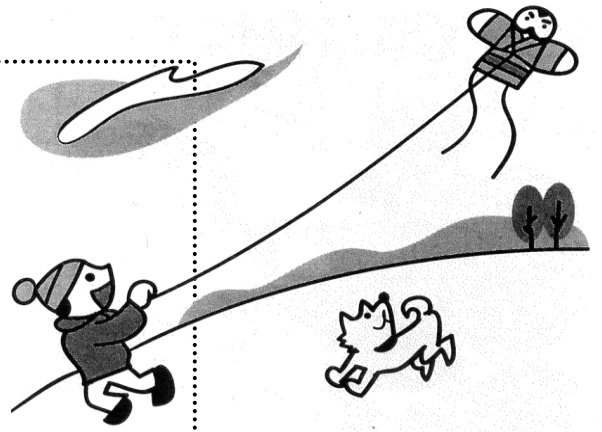


みなさんにとって、  
よい1年にな  
りますように☆



ことし げんき ねん  
今年も元気な1年に!

- あ さごはんをかかさず食べている?
- け がやびょうきに注意している?
- ま いにち笑顔ですごくことができる?
- し よくごに歯をみがいている?
- て あらい・うがいをしている?
- お そくまでおきていないで、はやく布団に入るようにしている?
- め を大切にしている?
- で きるだけ好ききらいせず、何でも食べている?
- と もだちと仲良くできている?
- う んどう不足に気がつけている?



うえ と  
上の問いに、「はい」と答えられる数を増やしていけば、  
ことし ころ からだ げんき ねん  
今年もきっと心も体も元気な1年になりますよ☆☆☆



あつぎ  
**厚着をせずに、あたたかく**

さむ 寒くなってくると、ついつい厚着をしてしまいがちですね。でも、ちょっとした工夫をすれば、たくさん着込まなくても、あたたかくすごせますよ。

- **下着をきちんと着る**：いまは汗などの水分を吸収して発熱する素材の下着もあり、さらにあたたかいですよ。
- **体をしめつけない服装にする**：血行が悪くなると、冷える原因になります。
- **3つの首をあたためる**：「首」「手首」「足首」が冷えないようにします。マフラーやネックウォーマー、手袋、レッグウォーマーなどの小物も上手に活用しましょう。

かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人

