



家庭数

狭山小学校
令和8年1月号
保健室

みなさんお久しぶりです。2026年になりましたね。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？気持ちよく新年が迎えられましたか？

私はまだ学校のリズムに体を切り替えられず、朝起きるのが大変でした。ぼーっとしてしまう。なんだか体が重い。そんな時は「歩く！」腕や肩も動かしながら、軽く歩く。全身の筋肉を刺激して、自然と深呼吸をすることで、脳も体も目覚めてきます。

一緒に学校のリズムに体と頭を慣らしていきましょう。



がつほけんもくひょう
1月保健目標

しょくせいかつ き
『食生活に気をつけよう』



1月の予定

<発育測定>

- 1月13日（火）・・・1・2年生・大空学級
- 1月14日（水）・・・3・4年生
- 1月15日（木）・・・5・6年生

<第2回健康委員会>

- 1月24日（土）3校時 多目的室予定

発育測定では

- ・**体育着（半そで・短パン）**を着用します。忘れずに持ってきてましょう。教室から保健室まで上着を着ていてもかまいません。
- ・髪が長い人は、低い位置で結んでください。

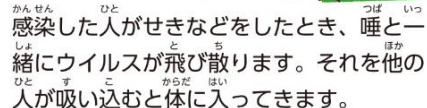
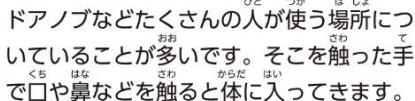
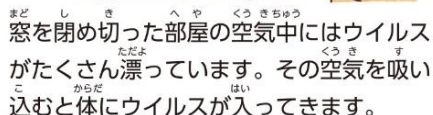
【保護者の方へ】 第2回 健康委員会開催について

1月24日（土）学校公開日の3校時に第2回健康委員会を開催いたします。

今年は、ヤクルト株式会社の『おなか元気教室』橋本周治先生をお招きし、今話題の腸活についてや、腸内環境と免疫力アップのための習慣など、自分はもちろん、家族の健康UPのためにお話をさせていただきます。

学校公開は2校時と4校時になっておりますので、ぜひ3校時の健康委員会の参加をお願いいたします。本日出欠票を一緒にお配りしております。1月14日（水）締め切りです。1人でも多くの方にご参加いただければと思います。よろしくお願いいたします。

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。





























いつから
登校できるの？

2 じょうけん **つの条件を**
りょうほう み
両方満たしたら
とうこう
登校できます

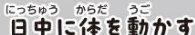
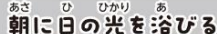
はっしょう
発症してから
5日経っていること
はつねつ　よくじつ　にちめ
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしんとう 発症 はつ ねつ (発熱)	 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
	 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
	 げ ねつ 解熱		 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK		
	 げ ねつ 解熱			 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK	
					 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK

ふゆ **冬** ねむ になって「なんだか眠

……ふゆ冬もしっかり寝るコツ……ね



睡眠を味方につけて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



こころ こえ
心の声に
みみ
耳をすまして

やる^き気^てが出ない

しょくよく
食欲がない

しゅうちゅう
集中できない

からだ
体がだるい



どれも心こころの不調ふちょうからくるサインかも知れません。つらく動けなくなる前まえにゆっくり寝たね気分転換きふんでんかんをしたりたくさん笑わらったりして、ストレスを解消かいしょうしましょう。

