

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年1月号



HPはこちらの
QRコードから



新しい年がスタートしました!あなたは今年、どんなことにチャレンジしたいですか?何をやるにしても体や心が元気でなければ、力を十分に発揮することができませんよね。これから一年間、体も心も元気で過ごせるように体調管理に気をつけて過ごしてください。今年一年が、あなたにとってすてきな年になりますように!

冬も本番、寒さに負けることなく、体調管理に気をつけて過ごしてください。



さあ、3学期スタート!→生活リズムを早くきりかえましょう

早起きをして、
朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日をスタートするためのエネルギーです。朝ごはんをきちんと食べると頭もスッキリ目覚めます。朝ごはんを食べるためにも、早起き大切です。



元気に体を動かそう!

かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作るために、部屋の中ばかりで過ごすのではなく、外で体を動かしましょう!部屋に戻ったら、手洗いうがい忘れずに。



よふかしをしないで、
早く寝よう!

学校が始まったので、朝寝坊はできません。生活のリズムを取り戻すためにも、早く寝て、十分に睡眠をとりましょう。



☆身体測定があります☆



1月13日(火) 4・5・6年

1月14日(水) なかよし・1・2・3年

※体育着で実施します。体育着を忘れないようにしましょう。

※髪の毛が長い人は、髪を高い位置で結んでこないようにしましょう。(身長が正確に測れません)



保護者の方へ

健康手帳をお返します

身体測定が終了しましたら、健康手帳を持ち帰ります。3学期に測定した身長・体重の結果が記入されていますのでお子さんの成長の様子をご覧ください。また、健康手帳にある身長・体重の成長記録をグラフにあらわしてみてください。ご覧いただきましたら、再度学校まで戻してください。よろしくお願いいたします。

ほごしやかたねが
保護者の方へ(お願い)

インフルエンザは出席停止です。発症日(発熱等)を0日として、5日を経過し、かつ解熱後3日目から登校可能となります。病院で診断を受けた際は、発症日、診断された日、登校予定日をさくら連絡網でご連絡ください。よろしくお願いします。

感染症対策へのご協力をおねがいします

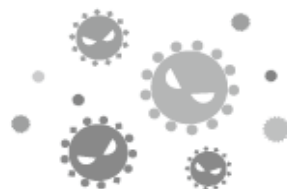
咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
- ・周囲の人から**なるべく離れます。**



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索