

ほけんだより1月

令和8年1月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？体調をくずさず、健康に過ごせたでしょうか。いよいよ3学期が始まり、今の学年で過ごす日も少なくなりました。最後まで元気に勉強や運動を頑張ることができるよう、応援しています。



身体測定を行います！

今年度最後の身体測定（身長・体重）を行います。今回は、測定後、健康手帳の「そだつからだ」のページに、「〇〇さんの発育のようす」という票を貼ってお返しします。1年間の体の成長をご家庭でご確認ください。ご確認後の押印は、「そだつからだ」のページの学年欄下にある、保護者印の3学期の場所をお願いします。

(例) 1年生の場合の保護者印の場所 →

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

冬休みで生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。生活リズムが乱れると、睡眠時間が少なくなったり、疲れやすくなったりして、免疫力の低下につながります。インフルエンザなどにかからないためには、規則正しい生活をして、免疫力を高めることが大切です。まずは早く寝て、たっぷり睡眠をとりましょう。早起きして、しっかり朝ごはんを食べると、1日を元気に過ごすスイッチが入りますよ！



きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。