



令和8年2月

コミュニティ・スクール

上尾市立上尾小学校

保健室

気持ちが沈んだり、イライラしていたり、眠れなかったりしたら、心が疲れているかも
しません。そんな時のためのリラックス方法を見つけましょう。誰かに話したり、音楽を
聴いたり、たっぷり寝たり…。自分の気持ちが落ち着く方法をぜひ探してみて下さいね。



歯科治療、まだの方はぜひ受診を！



冬休み前の歯科治療未受診者への再通知後、受診してくださりありがとうございました。
受診報告書をお持ちの方は、担任にご提出ください。まだ受診をしていない場合は、症状
が進行する前に、早めの治療をおすすめします。よろしくお願ひいたします。

埼玉県内で感染性胃腸炎が増加…こまめな手洗いをお願いします！

上尾小でも、嘔吐や下痢、腹痛での欠席や早退が出ています。原因となるノロウイル
スや、ロタウイルスなどは、アルコール消毒があまり効きません。消毒が必要な時は、
次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系消毒剤を使用しましょう。



今年度の発育測定が終了しました！

健康手帳で1年間の成長を確認していただけましたか？体の発育は個人差があ
り、人と比べるものではありませんので、安心してください。もし身長や体重、
肥満度等について、心配なことなどありましたら、いつでもご相談くださいね。

寝い寝進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。