



令和7年1月8日
練馬区立旭丘小学校
No.10

1月の保健目標
風邪を予防しよう



今年もよろしくおねがいします！

2025年になりました。

冬休みは楽しくすごせましたか？今年1年を有意義なものにできるよう、それぞれ今年目標や計画を立てましょう！新学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間。体調に気をつけながら、残り3か月、今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

おうちの方へ

・冬休み中の健康調査を実施します

冬休みが終わり、子供たちの元気な姿が学校に戻ってきました。

冬休み期間の子供たちの健康状態を把握するための健康調査にご協力をお願いします。お手数をおかけいたしますが、下記のURL もしくはQR コードより Google フォームへの入力を1月10日(金)までをお願いいたします。

<https://forms.gle/wF4nVCq76iBPB7oYA>



・毎朝の健康観察にご協力をお願いします



毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございます。

旭丘小では、12月末にインフルエンザに罹患する児童が急増しました。今シーズンのインフルエンザは感染力が強く、全身症状が強く辛いそうです。学校内や家庭内での感染を防ぐためにも、お子さんやご家族の健康観察・感染予防対策も引き続き行っていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

++++++治療は済ませましたか？++++++

冬休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまったご家庭には、新しいものを配布しますので、保健室まで取りに来てください。

-----3学期の健康診断予定表-----

実施日	項目	対象学年	連絡事項
1月9日(木)	身体	1・2・3年	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着で行います。 ・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。
10日(金)		5・6年・あさひ	
14日(火)	測定	4年	

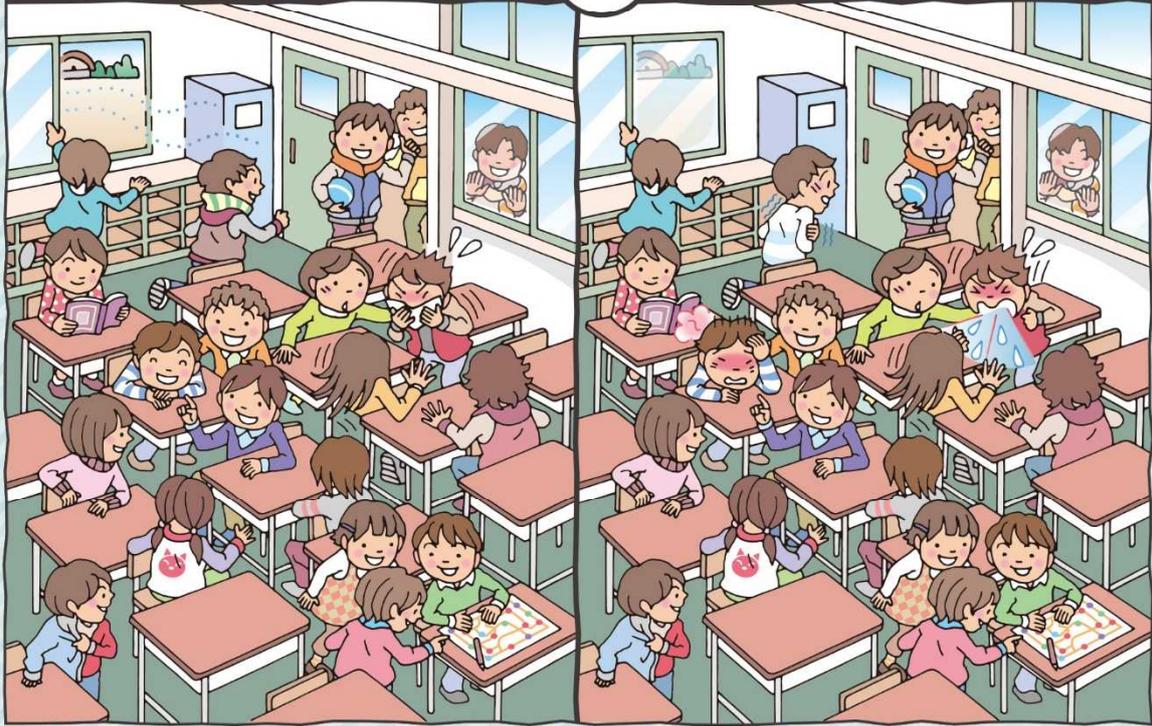
裏面は横向きにご覧ください→

新春

まちがいさがし



まちがいが **4つ** あるよ。



ヒント さむ げん き す 寒くても元気いっぱいにご過ごすポイントです*

★ かん き 換気をしよう

まど あ くうき い か
窓を開けてこまめに空気を入れ替え、
げんいん お だ
カゼの原因になるウイルスを追い出そう。

★ くちもと おお くしゃみをするときは口元を覆って

くちもと おお ふく
口元を覆わないと、ウイルスが含まれた
ひまつ まわ ひと
飛沫が周りの人にかかってしまうよ。

★ ふく からだ あたた 服で体を温めよう

かさ ぎ くうき そう つく
重ね着をして空気の層を作るのがコツ。
ふと けっかん くび てくび あしくび あたた
太い血管がある首・手首・足首も温めよう。

★ たいちよう わる やす 体調が悪いときは休もう

むり がっこう く あつか まわ
無理をして学校に來ると、悪化したり、周りの
ひと
人にカゼをうつしてしまうかもしれないよ。