



ほけん

# 保健だより 1月号

練馬区立下石神井小学校 保健室

令和8年1月8日  
練馬区立下石神井小学校  
保健室



新年、あけましておめでとうございます。令和8年が始まりましたね。冬休みはゆっくり過ごせましたか？冬休みモードを抜け出して、新たな気持ちで有意義な3学期にしてほしいと思います。そのためには、健康第一！体も心も健康でいることが大切です。一年間、みなさんが健康にすごせるように、保健室から応援しています！

## 身体測定 について

- 1月9日（金） 6年生
- 1月13日（火） 5年生
- 1月14日（水） 4年生
- 1月15日（木） 3年生
- 1月16日（金） 2年生
- 1月19日（月） 1年生



- ・体操着の準備をお願いします
- ・計測しやすい髪型で（髪の毛の結ぶ位置に注意！）
- ・欠席者は後日行います

注目！



## 空気検査を行いました！

学校薬剤師の小松先生が来校し、教室の換気がきちんとできているかの検査を行っていただきました。この他にも、水質検査や騒音の検査など、みなさんがより良い環境で学校生活を送れるようにサポートしてくださっています。

小松先生



検査の様子



# 1月のほけん目標

## かぜの予防をしよう

冬にかぜをひきやすいのは、乾燥した空気や寒い気候、そして人が集まる環境が関係しています。でも、こまめな手洗いうがいと換気、バランスのよい食事、そして十分な睡眠を心がけることで、かぜを予防することができます。かぜの予防にみんなで取り組み、元気に冬を過ごしましょう。



### 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

### きれいなハンカチできちんとふくまでが手洗い！

感染症予防の基本は手洗いです。

手洗い後はその場できちんと手をふくことができるよう、清潔なハンカチは身に付けておきましょう。

注目！

