



令和8年1月8日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

冬休みが明け、子供たちの元気な顔を見ることができうれしく思います。3学期も、充実した学校生活を過ごせるよう、保健室からサポートしていきます。

2学期は校内でインフルエンザが多く見られました。現在も近隣ではインフルエンザや感染性胃腸炎の感染の広がりが確認されています。ご家庭でも手洗いの声掛けや朝の健康観察をお願いいたします。



日付	健診項目	学年	注意点
9日(金)	発育測定	5・6年生	◎体育着を持ってくる。 ◎頭の上で髪を結ばない。
13日(火)		3・4年生	
14日(水)		1・2年生	

アレルギー調査について

1月に来年度の給食等の対応に向けたアレルギー調査を行います。例年、紙でのご記入をお願いしておりましたが、今年度はSigfyのアンケートにて実施させていただく予定です。1月に改めてお知らせしますのでご承知おきください。

また、今年度既に『学校生活管理指導票』をご提出いただいた方には来年度の用紙を配布させていただいております。お手元にない方はお問い合わせください。



学期はじめの生活習慣調査について

9月に行った生活習慣調査（早寝早起き朝ごはん）ですが、1月も同様にタブレットで行います。長期休み明けですが、気持ちよく毎日を送ることができるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

じどうのみなさんへ

本格的に寒い季節となります。2学期は寒さで体調を崩している人もいました。気温に適した服装をして寒い冬を乗り越えましょう。

あったかい 重ね着の ポイント



☑ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



☑ 外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



☑ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



冬休みが明けてまだお疲れの人もいるのではないでしょうか。3学期始まったばかり、頑張る時と休む時メリハリをつけて過ごしてみましょう。

馬 うま
休 キ
もう やす



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッときます。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう