

ほけんだより 1月号

令和8年1月8日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

2026年、元気に過ごす1年にしよう！

早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！

明けましておめでとうございます！ 新年の目標は立てましたか？

私は今年、「一口ずつよくかんで食べる」・「背筋を伸ばしてこまめに体をほぐす」ことを目標にして、健康のためにがんばりたいと思います…！

今年1年間を元気に過ごすことができるよう、みなさんも健康の目標を立ててみてくださいね。

2026年も元気にがんばっていきましょう！ 今年もよろしくお願いします！



1月のほけん目標：手をていねいに洗おう

手洗いフイズ



Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ① 食事やおやつの前や後
- ② トイレに行った後
- ③ 屋外から屋内に入るとき



ほかにも手洗いのタイミングがあるか、考えてみよう！

正しい手洗いの順番は、①～③の順番で洗います。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ① 自然に手をかわかす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服でふく



保健委員会で、ハンカチをもっている人数を調べました。1月21日（水）の保健委員会集会をお楽しみに！

A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

保護者のみなさまへ



◆ 冬休み明け「スッキリ生活」の取り組みについて

1月7日(水)から「スッキリ生活」が始まりました。お手数ですが、毎日チャレンジカードの記入チェックとサインをお願いいたします。取り組み後には、チャレンジカードの「**おうちの人からひとこと**」にご記入いただきまして、**1月14日(水)に学校に提出**をお願いいたします。



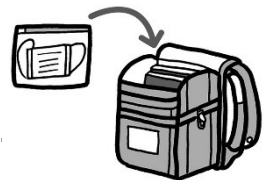
◆ アレルギー問診票の記入、提出をお願いします

1月9日(金)に「アレルギー疾患問診票(令和8年度用)」をお配りします。ご記入いただきまして、**1月16日(金)までに学校に提出**をお願いいたします。

問診票の内容に沿い、学校での対応が必要なご家庭には、後日書類をお渡しいたします。

◆ ハンカチ・ティッシュを毎日の持ち物としてご持参ください

ハンカチがなく、手洗い後にズボンで拭く、手の水を払うだけの児童をよく見かけます。感染症の予防は、一人一人の予防の積み重ねが大切です。**ハンカチやティッシュは毎日の持ち物として習慣づける**よう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。また、体調不良時や汚れた時用に、**予備のマスクも数枚ランドセルに入れて**ご持参ください。



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。

1月の計測予定

日付	1/9 (金)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)	1/19 (月)	随時
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	欠席者



計測当日は、体操着を持参してください。また、頭の上で髪を結ばないようお願いします。