

ほけんだより 1月号

令和8年1月8日
練馬区立橋戸小学校
保健室

ふゆやす 冬休みはゆっくり過ごせましたか？いよいよ3学期が始まります。

つぎ 次の学年に上がるまで、あと3ヶ月。残された時間での過ごし方やチャレンジして

みたいことなど、小さな目標を立てて過ごしてみると充実した3学期になるのでは
ないでしょうか。

1月の保健目標：身体の調子を整えよう

登校前に体温チェックしよう！

みなさんは自分の平熱を知っていますか？

人間の平均体温は36℃台後半だそうですが、体温は個人差が大きいものです。

大切なのは自分の平熱を知っておくことです。

理想は毎朝、登校前に自宅で体温を測ってから登校できると安心ですね。

あさ 朝ごはんや歯みがきと同じように習慣にしていきましょう。

保護者の方へ

2学期は校内でもインフルエンザA型が流行し、閉鎖になった学級・学年がありました。3学期は、例年インフルエンザB型も少しずつ流行し始めます。お子さんの登校前、熱がなくても、いつもと様子が違う、体調が悪化しそうな時は無理をせず、お休みをして体調を整えてからの登校をお願いします。また、緊急連絡先に変更があった際は、連絡帳等を通じてお知らせください。

再掲

3学期の身体計測について

1月 9日（金） 13日（火） 4・5・6年生
ここのか きんようび にち かようび ねんせい
13日（火） 1・2・3年生

※計測時の髪型や、体育着忘れにご注意ください。

がっこうぎょうじ あらかじ けいじ じゅぎょう かんけいじょう へんこう
学校行事や授業の関係上、変更になることがあります。
予めご了承ください。

けがをしない体づくりのためには日頃からの体づくりが大切です。
保健室前に掲示しています。見てみてください。

