

# ほけんだより 1月号

がっこう

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<sup>がくねん</sup>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<sup>あ</sup>やチャレンジして

みたいことなど、小さな目標<sup>ちい</sup>を立てて<sup>もくひょう</sup>過ごしてみると充実<sup>た</sup>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<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整えよう

とうこうまえ たいおん  
登校前に体温チェックしよう！

みなさんは自分の平熱<sup>へいねつ</sup>を知っていますか？

にんげん 人間の平均体温は36℃台後半<sup>だいこうはん</sup>だそうですが、体温は個人差<sup>こじんさ</sup>が大きいものです。

たいせつ 大切なのは自分の平熱<sup>へいねつ</sup>を知っておくことです。

りそう 理想は毎朝、登校前に自宅<sup>したく</sup>で体温を測ってから登校できると安心<sup>あんしん</sup>ですね。

あさ 朝ごはんや歯みがきと同じように習慣<sup>しゅうかん</sup>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） 4・5・6年生  
13日（火） 1・2・3年生

※計測時の髪形や、体育着忘れにご注意ください。  
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。

