

ほけんだより

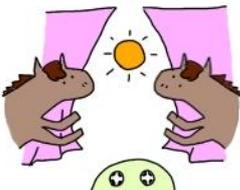
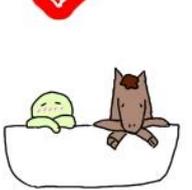
令和8年1月7日
豊田市立井上小学校
保健室より

1月号



けんこうねんめざ もと健康な1年を目指そう



 あさ朝(あさ)、ねむくてお起き(お)きられない	 よる夜(よる)、なかなかねつけ(ね)ない	 ねむりの質(しつ)をたが(た)高(た)めたい	 あさ朝(あさ)ごはん(ごはん)を(を)し(し)っ(っ)か(か)り(り)食(食)べたい	 からだ(からだ)体(てい)がモヤモヤ(モヤモヤ)だ(だ)る(る)い... つか(つか)れ(れ)?
 お(お)起(き)きたら(たら)あ(あ)か(か)ー(ー)て(て)ん(ん)を(を)開(あ)ける	 ね(ね)る(る)1(いち)時(じ)間(かん)前(まえ)には(には)メ(メ)ディ(ディ)ア(ア)利(リ)用(よう)を(を)や(や)め(め)る	 15(じゅうご)分(ぶん)早(はや)く(く)お(お)起(き)ま(ま)る	 よ(よ)る(る)夜(や)ご(ご)はん(はん)を(を)早(はや)め(め)に(に)す(す)ま(ま)せ(せ)る	 ゆ(ゆ)っ(っ)く(く)り(り)お(お)ふ(ふ)る(る)に(に)つ(つ)か(か)る

かぜのシーズン本番!!
しっかり対策していこう!!

- ① せっけん(せっけん)で(で)手(て)洗(あら)い
 - ② うが(うが)い
 - ③ かん(かん)き(き)換(か)気(き)
- かぜ(かぜ)ぎ(ぎ)み(み)の(の)人(ひと)や(や)ま(ま)わ(わ)り(り)に(に)か(か)ぜ(ぜ)の(の)人(ひと)が(が)お(お)お(お)多(た)い(い)と(と)き(き)な(な)ど(ど)は(は)、マ(マ)スク(スク)を(を)し(し)ま(ま)し(し)ょう(ょう)。

1月の身体計測
身長と体重を測ります

かみ(かみ)と(と)茶(ち)舌(じつ)ぶ(ぶ)ん(ん)は(は)お(お)ま(ま)り(り)に(に)し(し)て(て)ね(ね)!

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
1月8日(木) 78組	5年生	6年生	
9日(金)	5年生		
13日(火)	4年生		
14日(水)	3年生		
15日(木)	2年生		
19日(月)	1年生		

はだし *タイ(タイ)は(は)ぬ(ぬ)い(い)で(で)き(き)て(て)ね(ね)!

けんきうアップの道! 冬

1月19日(月)~23日(金)

寒さが厳しくなっても健康にすごせるように、秋よりも高い点数を目指そう!

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。

冬休みは夏休みに比べればとても短いですが、年末年始という特別な雰囲気の中で過ごすため、子どもたちにとって思い出深い時間になったのではないのでしょうか。

新しい気持ちで頑張ろうとする姿を陰ながら支えていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひいたします。



第3回 けんこうアップへのみち! について



今年度の最終回となります。見守りやコメントなど、活動へのご協力をいただき、ありがとうございました。保護者の方によるサポートが、お子さんの励みになったことと思ひます。第3回も前向きに取り組めるよう、見守りやアドバイスをお願ひいたします。

配付：1月16日（金） **実施**：1月19日（月）～1月23日（金） **提出**：1月26日（月）

保健関係 配付物

- ・1月の身体計測結果（全校児童） **配付**：1月23日（金）
- ・色覚検査結果（1年生） **配付**：1月23日（金）

※対象者のみ

食物アレルギーに関する医療機関受診の、書類の提出期日は1月26日（月）です。
よろしくお願ひいたします。

12月16日 6年生「薬物乱用防止教室」



豊田警察署から芝山様、山本様にお越しいただきました。薬物乱用とは違法薬物だけではなく身近な薬の乱用も含むことや、近年に起きた薬物乱用に関するニュースを交えながら、絶対に関わらないこと、関わってしまいそうになったらどうしたらよいかなどを講話していただきました。

スクールカウンセラー来校

≪1月の来校日≫

8日（木）10：00～16：00
15日（木）10：00～16：00
22日（木）10：00～16：00
29日（木）10：00～16：00

≪2月の来校≫

5日（木）10：00～16：00
12日（木）10：00～16：00
19日（木）10：00～16：00
26日（木）10：00～16：00

