



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年1月7日 発行

新しい1年が始まりました。今年もみなさんが健康な心と体で学校生活を送れるように、保健室からお手伝いしていきます。

さて、みなさんは冬休み中、どんな生活をしていましたか？毎日、外で元気に遊んだ人、早寝・早起きができた人はきっと3学期のスタートも元気いっぱいですね。反対に、毎日家でゲームばかりをしていた人、遅くまで起きていて朝起きることができなかった人は、ちょっと元気がないなど感じているかもしれません。少しずつ生活リズムをもどせるといいですね。どうしたらいいかわからない人は、保健室で一緒に考えましょう♪

1月の保健目標

空気のいれかえをしよう



～1月の保健行事～

日にち	内容	備考
8日(水)	発育測定 6年	<ul style="list-style-type: none"> ・体操着で受けましょう。 ・髪の毛を結ぶときは、低い位置で結びましょう。 ・つめは短く切り、整えておきましょう。
9日(木)	発育測定 4年	
10日(金)	発育測定 3年	
14日(火)	発育測定 2年	
15日(水)	発育測定 1年・なかよし	
16日(木)	発育測定 5年	

3学期もかぜや感染症に気を付けよう!

間違ったマスクのつけ方



あごマスク



鼻が出ている



すきまができています

左のイラストのポイントに気を付けてマスクをつけましょう!

また、かぜや感染症を予防するためには、手洗い・うがいはとても大切です。ひんやり冷たい水で手を洗うのはつらいですが、健康に過ごすために、こまめに手洗いをしましょう♪

かた
おうちの方へ

かなら よ ねが
必ずお読みいただくようお願いいたします。

1. 急病やけがで保護者の方へ連絡をとることがあります。お仕事を始められた方や勤務先を変更した方など、緊急連絡先に変更があった場合は、担任まで速やかにご連絡ください。
2. お子様の健康状態(アレルギーや慢性疾患のようすなど)に変化があった場合には、担任や保健室にお知らせください。
3. 健康診断で疾病通知を受け取り、休み中に受診した人は、受診済み証の提出をお願いします。

がっこう ほけん いんかい おこな 学校保健委員会を行いました！

こんかい がっこう ほけん いんかい ぜんはん がっこう たいいく きゅうしょく ほけん かん しどう じつたい つた こうはん ねん
今回の学校保健委員会では、前半に学校から体育・給食・保健に関して児童の実態をお伝えし、後半に6年
せい たいしゅう おおみや みぬま かた やくぶつらんようぼう しきょうしつ さんかん がっこうやくざいし
生を対象とした大宮見沼ライオンズクラブの方による薬物乱用防止教室の参観を行いました。学校薬剤師の
しろ た せんせい しゅっせき
白田先生にもご出席いただきました。

～参加された保護者の方の感想～

- ・体力テストや給食を通して学校が子どもたちへの課題を考えてくださり、いろいろな工夫をしていることに感謝しています。家庭でもできることから取り組んでいけるようにしたいです。
- ・子どもの体力・食・健康について力をいれて見守っていただいていることが分かって安心しました。学校と一緒に家庭でもできることについてやっていこうと思います。

えいようし からは きゅうしょく の
しやせん ようい ほご
者の方もじっくりとご覧に
なっていました。



としよつ いんしゅ やくぶつらん
図書室には、飲酒・薬物乱
ようし
用について知ることができる
ほん
本もあります。ぜひ手に取って
みてください♪