

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

新しい年が始まりました。気持ちを新たにがんばりましょう。

1年の中で最も寒さが厳しい時期になります。外で体を動かしたり、体が温まる食べ物を食べたりして、寒さを乗り切っていきましょう！

1月の保健目標

寒さに負けず、元気に過ごそう



氷の上では
走らないようにして
けがにも気をつけよう！

3つの「首」を温めよう！

寒いと外に出るのがつらいですが、家の中でじっとしていると、体力が低下してしまいます。寒さ対策をして、外で元気に遊んで、体力をつけていきましょう！

寒さ対策として、「首」「手首」「足首」を温めると

よいです。この3か所を温めてあげると、全身に温かい血液が流れるので、体がポカポカ温まります。マフラーや手袋、くつ下で、温かくして過ごしましょう。



1年間を健康に過ごすための
目標を立ててみましょう！

できることから1つずつ
取り組んでいけるとよいですね。

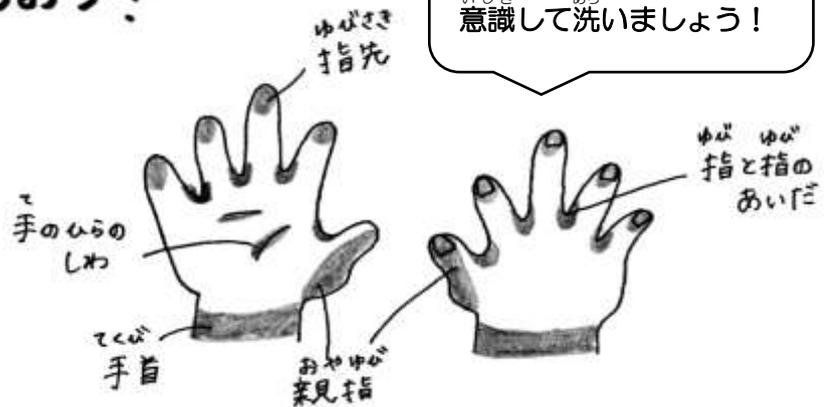




で「手」をあらおう！

あら のこ
洗い残しやすいところを
いしき たら
意識して洗いましょう！

かぜやインフルエンザが
はやる時期です。
せっけんを使って
ていねいに手を洗いましょう。



がつき しんたいけいそく し
3学期 身体計測のお知らせ

1月10日（水）
2年・3年・4年
1月11日（木）
1年・5年・6年



も たいいくぎ
●持ち物：体育着

●かみの毛が長い人は、頭の高い位置で結ばず、低い位置で結ぶようにしましょう。

せいかつ
生活リズムチャレンジカード

やす あ せいかつ みだ
休み明けて生活リズムが乱れてしまっ
ひと おも ほんじつ せいかつ
た人もいることと思います。本日、生活
リズムチェックカードを配布しました。
せいかつ ととの しゅうかん
生活リズムを整えられるよう、1週間
まいにちと く
毎日取り組んでみましょう！



きかん
期間：1月9日（火）～14日（月）
ていしゅつび
提出日：1月15日（火）

保護者の方へ

3学期が始まりました。寒い時期ですが、お子さんが健康に過ごせるよう、サポートしてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。お子さんの心身の健康のことでご心配なことがありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

インフルエンザなどの感染症が心配される時期です。感染予防・拡大防止のため、次のことへのご協力をお願いいたします。

- 朝からお子さんの体調がすぐれないときは、無理な登校は控え、休養させてください。
- お子さんにはいつもハンカチ・予備のマスクを持たせてください。
- お子さんがインフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。インフルエンザは、「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。