



令和8年1月9日
青梅市立新町小学校
保健室



2026

3学期が始まりました。生活を学校モードに切り替えて、今年も元気いっばいにすごしていきましょう！

❁ 1月の保健目標 「感染症を予防しよう」 ❁

感染症を予防するための方法としてよく拳がる手洗い・うがい・マスクをつける・換気をするなどは、体の外側でウイルスが体に入ってくるのを防いでいます。しかし、ウイルスはいろんなところにたくさんいるので100%防ぐのはなかなか大変です。そこで、体の外側からだけでなく内側からウイルスをはね返すパワーをつけることが大切になります。



★きそく正しい生活リズム★

(早寝早起き、バランスのよい食事、運動)



体内時計をととのえよう

時計がくるうと、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



保護者の方へ

2学期はインフルエンザA型が流行し、約半数の学級が閉鎖を行いました。3学期はインフルエンザB型や感染性胃腸炎の流行に注意する時期です。引き続き、毎朝の健康観察や早めの休養等の御協力をよろしくお願いいたします。

❁ 3学期身体測定について ❁

1月13日(火)～1月22日(木)に身体測定を行います。全学年終了後、健康の記録を返却します。結果を確認し、保護者印欄に押印またはサインをして学校へ提出してください。