

# ほけんだより

令和8年1月号  
西東京市立芝久保小学校  
校長  
養護教諭

\*おうちの人と一緒に読みましょう\*

今年の干支は馬年です。馬年は、情熱とエネルギーに満ちた年と言われており、新しいことに挑戦するには、ピッタリの年です。小さなことからでもいいと思うので、なにか挑戦をしてみると、気持ちよく新しい年をむかえられるかもしれません♪

あけましておめでとう



## 1月の保健行事 ～1月の保健目標～

ひつけ 日付	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者	もちもの 持ち物・連絡
8日(木)	けいそく 計測	6年生	<b>【持ち物】</b> 体育着 <b>【連絡】</b> 体育着をわすれずにもってきましょう。 ※頭の上で結ぶかみ型は、さけましょう。 ※4・3・5・6年生は、15分程度の保健指導があります。 4-1・4-2は時間割の 関係上、別日に保健指導を行います。
9日(金)		1・3年生	
13日(火)		5年生	
14日(水)		2・4年生	

## ふゆやす 冬休みモードから学校モードへきりかえよう！

### 1 早ね・早おきをしよう！

おうちの人や目覚まし時計の力をかりて、がんばっておきてみましょう。できれば、毎日同じ時間におきて、同じ時間にねることができるといいですね。

早ね・早おきをすると、心も体もスッキリしますよ。

### 2 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんを食べずに、登校しても頭（脳）も体も動きません。

朝ごはんは、1日の大切なエネルギーです。まずは、1口からでもいいので、朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



## 保護者の方へ

謹んで新春をお祝い申し上げます。新しい1年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって、健康で幸多き年でありますことを、心よりお祈り申し上げます。

今年もよろしく  
お願いいたします。



### ●感染症にご注意ください。

昨年、本校では、インフルエンザによる学級閉鎖が行われました。(校内では他にも、溶連菌感染症、水ぼうそうも報告されています。) また、西東京市内の小学校でも、相次いで学級閉鎖となりました。3学期に入るとますます感染症が流行りやすい時期になりますので、以下の点を引き続き、ご協力お願いいたします。

- ・朝の健康観察を行い、体調がすぐれないときは、無理をせず、ご家庭で休養してください。
- ・ランドセルの中にマスクの予備を持たせてください。(不織布マスクがオススメです。)
- ・換気のため、教室の気温が低くなる時があります。上着を着るなど、温かく調節のできる服装での登校をお願いいたします。
- ・毎日、清潔なハンカチとティッシュを必ず持たせてください。
- ・お子様が体調不良の場合、保護者の方に迎えに来ていただきます。学校から保護者の方に連絡をすることがありますので、日中でも必ず連絡がつくようにしてください。

また、連絡が取れない場合でも、伝言を残せるように、留守番電話の設定をしていただけると、大変助かります。

### ●療養証明書・治癒証明書について

感染症拡大防止の観点から、学校感染症などに罹患し、治癒後に登校する場合、療養証明書または治癒証明書の提出をお願いしております。提出につきましては、学校感染症の種類によって取り扱いが異なりますので、以下をご確認ください。

#### ★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

療養証明書または登校届のどちらかを提出。

#### ★上記以外の感染症…治癒証明書または登校届のどちらかを提出。

※西東京市外の病院を受診された場合は、登校届の提出をお願いしております。

- ・保護者の方が記入してください。
- ・登校届は学校のHPからダウンロードできます。学校からお渡しすることもできます。