



令和8年1月8日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

あたら 新し 年がはじまりました。今年1年はどんな年にしたいですか？「1年間、健康に
す 過ごすぞ！」など目標を決めてみてもよいかもしれません。

さて、冬休みも終わり、学校生活が再スタートしました。生活リズムは整っています
か？早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、寒い朝も元気に登校しましょう。



がつ ほ けんもくひょう
1月の保健目標

くう き い 空気の入れかえをしよう

寒い季節は窓を閉めたままになりがちですが、教室や家の中の
くう き 空気はすぐに汚れてしまいます。空気がよどむと、かぜやインフル
エンザのウイルスが広がりやすくなります。換気することで汚れ
た空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。
1時間に1回、5分ほど窓を大きく開けて換気しましょう。窓を2か
所開け、空気の通り道を作ると空気が早く入れかわります。短時間
でも効果があります。きれいな空気で、元気に過ごしましょう！
暖房を使うときも、時々窓を開けて換気をしましょう。二酸化炭
素やウイルスを減らすことができます。



さむーい季節 事故やケガを予防するために



ゆき 雪が降った日や道路が凍
ってしまった日は、滑りやすい
です。足元に注意してゆっく
り歩きましょう。



ポケットに手を入れて歩く
と転んだ時に手をつけず、大
けがにつながってしまいま
す。手袋を使いましょう。



寒い冬は体が固まりがち
です。急に動くときがをして
しまうかもしれません。準備
運動をしっかりしましょう。

体が喜ぶ

ホッとな対策

寒さが一段と厳しい季節になり、「今日は体調があまりよくないな〜。」と感じることはありませんか？もしか
したら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホッとな対策で体を温め、冷えを取り
ましょう。

おすすめのホッとな対策!!



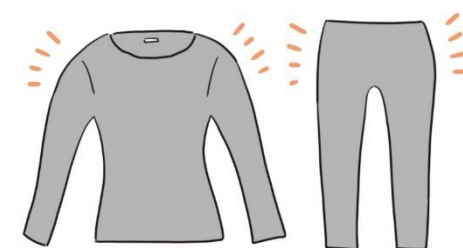
ホットドリンクを飲む



湯船につかり、お風呂で温まる



3つの首(首、手首、足首)が冷えない
ように、マフラーや手袋、靴下を使う



下着で保温する

～保護者の方へ～

● 緊急連絡票の変更・修正について

緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか？(仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯電話番号が変わった
等)お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応などについて、早急に相談することもありますので、必
ず連絡がつく連絡先を連絡帳等でお知らせください。

<1月の保健行事>

- 1月13日(火) 発育測定1・2年生
- 1月14日(水) 発育測定3・4年生
- 1月15日(木) 発育測定たんぽぽ
- 1月16日(金) 発育測定5・6年生
- 1月22日(木) 学校保健委員会「8020歯の健康教室」学校歯科医による講話

体操着の準備をお願いします。
髪を結ぶ場合には、身長測定妨げにならない
ように低い位置で結ぶようにしてください。

