



# ほけんだより



令和8年1月8日  
見沼小学校 ほけんしつ

## ★1月の保健目標★

### さお ま 寒さに負けず、からだをきたえよう

今年もよろしくお願ひします。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていましょ。そして、いよいよ1年の中でいちばん寒いところにさしかかっています。感染症にかからないためにも、手洗い、うがい等、メリハリのある取組を続けてください。また、からだを冷やさないように暖かい服装を心がけましょ。



### がっき はついくぞくてい 3学期の発育測定

1月13日(火)

15日(木)

19日(月)

1、2年生

3、4年生

6年生

1月14日(水)

16日(金)

5組

5年生

- 体育着を持ってきてください。
- 正しい測定をするために、髪の毛はポニーテールなど、頭の上や後ろで結ぶものは、さけてください。



### かんれい 寒冷じんましんについて

寒冷じんましんはその名の通り、体が冷やされることによって、手や腕、足などの全身に赤いプツプツ(発疹)ができることです。また、かゆみが出てしまうこともあります。

見沼小でも寒い時期になると時々、寒冷じんましんで保健室に来室する児童がいます。寒い外から暖かい部屋に戻って来て、症状が出る人もいれば、夏のプールの後、全身が冷えて症状が出るなど、人それぞれ症状の出方が違います。

じんましんは基本的に冷やして手当を行います。寒冷じんましんは発疹が出ているところを温める手当をしています。体が冷えるとじんましんが出やすいので、暖かい服装を心がけましょ。

# かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

つぎ ぶん あ え した さが  
次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

す 好ききらいせず、3食食べよう

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気

せ せきエチケットを忘れずに



© 少年写真新聞社 2022

～保護者の方へお願い～

お子さんが発熱等で欠席する際、できる範囲で構いませんので、欠席・遅刻等連絡フォームの「7. 主な症状または欠席の理由等を入力してください。」のところに、いつから症状が出始めたのかも一緒に記入していただくと助かります。（学級閉鎖などを考慮する際の判断基準となるため）ご協力よろしくお願いいたします。

