

ほけんたより 1月

令和8年1月8日
墨田区立錦糸小学校
保健室



明けましておめでとうございます。冬休みの間に生活リズムが乱れていませんか。まだまだ厳しい寒さや空気が乾燥する日が続く、体調を崩しやすい時期です。早寝、早起きを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。また、菌やウイルスを体に入れないように、石けんでていねいに手を洗い、清潔なハンカチで手を拭くようにしましょう。

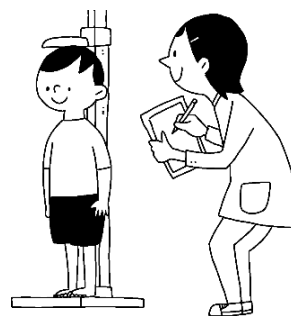
**早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！**



1月の保健行事

日程	行事	対象
1月 9日（金）	身体測定（身長・体重）	3年・4年1組・6年
1月 13日（火）	身体測定（身長・体重）	4年2組・5年
1月 14日（水）	身体測定（身長・体重）	1年・2年
1月 24日（土）	学校保健委員会	保護者（希望者）

- 身体測定は体操服で行います。髪を結んでいる人は、身長を正しく測るため、低い位置で結んでください。
（ポニーテールなどは正しく測定できません。）
- 測定結果は、「発育測定カード」でお知らせします。



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～病気を防ぐ方法も大切！～

Q: 薬を使わなくても病気を防ぐ方法はあるの？

A: あります！手洗い、うがい、しっかり寝る、バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。

きょういく にんちしょうりかいでまえじゅぎょう おこな がん教育と認知症理解出前授業を行いました

墨田区では、子供の頃からがんに関する正しい知識を身に付けるための「がん教育」と、地域や家族の認知症の人を見守る、『認知症サポーター』になるための「認知症理解出前授業」を実施しています。

今年度もキャンサー・ソリューションズ株式会社の白浜さんにお越しいただき、体験談を交えてお話しいただきました。授業を終えた児童からは、「がんは早く見つけることが大切であることを学んだ。」「家族にがん検診を受けるように伝えたい。」等、様々な感想が上がりました。



認知症理解出前授業では、なりひら高齢者支援総合センターの松本さん、渡辺さんにお越しいただきました。認知症の人の気持ちを考え、自分たちにどんなことができるかを考えたりしました。

じぶん かんせんしょうたいさく つづ
自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て
外から帰ったら石けんで手
あら へ や かん き
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゆうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、ひとご さ
を、人混みは避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとっ
てたいりよく だいじ
て体力をつけるのも大事。