

# ほけんだより 1月号

令和8年1月  
墨田区立言問小学校  
校長 中嶋 保徳  
保健室

新しい年が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、元気に過ごすためには、手洗い・換気・十分な睡眠がとても大切です。生活リズムを整え、今年も健康第一で過ごしましょう。何をするのに健康が1番、今年も笑顔と元気であふれる1年になりますように。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 1月のほけん行事

13日（火）発育測定開始・・・身長と体重の測定です。身長が測りにくくなるので、当日は頭頂部で髪の毛を結んだり、編み込みしたりしないようにお願いいたします。服装は体育着で測定します。測定結果は年度末の通知表と一緒に配付します。ご確認の上、そのままご家庭で保管してください。

13日（火）3年      14日（水）4年      15日（木）1年2年

16日（金）5年6年

### ★測定時の保健の話

低学年：かぜ予防クイズ。8問のクイズの正解を並べると「かぜ〇〇〇〇〇〇〇〇」という文が完成します。全問正解できるでしょうか？

中学年：いろいろしたときどうする？というテーマで、いろいろを静めるおすすめの方法を紹介します。

高学年：見方を変えると長所になるよ！自分では短所だと思うところも見方を変えると長所になります。自分のよさを見つけよう。

22日（木）2組    23日（金）1組    色覚検査（4年の検査希望者）

希望調査を1月9日に配付しますので、  
1月15日までに提出をお願いします。検査は個別に行います。検査結果は封入して検査を受けた人全員に配付します。

## インフルエンザ等に注意！

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。12月に入り、新規の発生は少なくなってきたところではありますが、まだまだ警戒が必要です。また、水ぼうそう、溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの流行も見られます。発熱や発疹、嘔吐下痢など具合の悪いときは無理をせずに休養をとり、医療機関を受診しましょう。

## 1月の掲示板

12月の児童保健給食委員会で「けんこうカルタ」を作成しました。「あけましておめでとう    ことしもけんこうにすごせますように」の一文字ずつから始まる文を五・七・五で考えました。ひっくり返すとおみくじが出てきます。保健室前の掲示板に掲示していますのでご覧ください。

