



ほけんだより

1月号

お家の人と読みましょう

令和8年1月8日

三沢小学校

保健室 No.15



せいかつ はや 生活リズムを早くともどそう!

- あけましておめでとうございます。冬休みは楽しくすごせましたか？今年の干支は『午』。午年の中でも『丙午(ひのえうま)』と呼ばれる年です。この一年は炎のような情熱と勢いのある年になるので、これまで迷っていたことにチャレンジすると追い風が吹き、物事が良い方向に動くと言われています。また、人とコミュニケーションを取ることで、運気が上がる年でもあります。自分の考えや気持ちを言葉にして周囲に伝えることで、物事がスムーズに進んだり新しいご縁があったり良い結果が得られるそうです。みなさんそんな年になるといいですね。
- 冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人もいますが、3学期は短い期間でいろいろな行事があります。しっかりと体調管理をし、最高の3学期になるようにしましょう。

1月の保健行事予定表

13日(火)	身長・体重	全学年	・体操着(半袖・半ズボン) ・髪を結ぶ場合は、耳のそばで結ぶ
	さわやかセブン	全学年	9項目の確認をお願いします
30日(金)	武島歯科衛生士による 歯科保健指導	全学年	

★保護者の方へお願い★

発育測定終了後「成長の記録」をお配りします。該当学年の1月のところへの押印・コメントの記入をよろしくお願いたします。記入できましたら学校まで返却をよろしくお願いたします。

6年生の児童についても、学校へ提出するようお願いいたします。

謹賀新年

今いちど確認！マスクの効果



鼻やのどが保湿されることでウイルスを体外に押し出す機能を保つことができる。



セキやくしゃみの飛沫は、約1 m 以上飛びます。マスクがないときにはセキエチケットとしてハンカチや腕の内側でおおう。



ウイルスを吸い込まないのはもちろん、マスクがあると無意識に鼻や口を触る回数が減る。