



令和8年1月8日  
小金井市立本町小学校  
養護教諭 立松啓央

## 新しい年が始まりました

新しい一年も元気に過ごしてほしいという願いを込めて、保健委員会の活動では、元気づくりのためのかるたを作成しています。完成したら掲示する予定です。

寒さが続き、インフルエンザなどの感染症にまだまだ注意が必要です。丁寧に手洗いをしている児童が多いですが、しっかりと拭き取るまでが手洗いです。引き続き、毎日ハンカチやタオルを忘れないようにお願いします。



手についた水が蒸発するときに皮膚の水分が  
うばわれ、乾燥や手荒れのもとになります

## 1月の保健行事等予定

| 日程       | 内容              | 対象         |
|----------|-----------------|------------|
| 1月8日(木)  | 身体計測<br>(身長と体重) | 5年生<br>6年生 |
| 1月9日(金)  | 身体計測<br>(身長と体重) | 3年生<br>4年生 |
| 1月13日(火) | 身体計測<br>(身長と体重) | 1年生<br>2年生 |



- ・体育着で計測します。
- ・実施後計測結果を配布します(プリント1枚)。ご家庭で保管してください。

## きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。