

ほけんだより 2月

令和8年1月30日
小金井市立本町小学校
養護教諭 立松啓央

新学期の始まりは、感染症の報告がなく穏やかにスタートできました。感染性胃腸炎が心配な時季です。新学期の始めは、汚物の処理の対応を校内で研修しました。感染予防に努めていきます。

1月下旬より持久走週間が始まっています。当日の御家庭での健康観察等をお願いいたします。体調不良の時は無理のないようにしてください。走る前は、体育と同様に準備運動をします。体の準備ができないと、肉離れ等のけがの心配があります。睡眠不足や朝ごはん抜きにも注意しながら、けがや体調不良にならないよう気を付けて取り組むように指導しています。御家庭でも、重ねて声かけの御協力をお願いいたします。



新年度のための準備について (今後の予定)

3学期は、次の年度の0学期でもあります。新年度の安全安心な学校生活のため、健康管理に関して以下のように予定しております。見直しや記入など、お手数ですが御協力をお願いいたします。

○アレルギー対応の確認 (面談等)	対象者のみ	2月予定
○生活管理指導等の確認	対象者のみ	2～3月 予定
○保健調査票や結核問診票の返却 *6年生分は1年間保管します。 *返却したものは、新年度に再提出していただきます。 紛失しないよう注意してください。	1～5年生	年度末予定

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れず！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。