

ほけんだより1月

令和8年1月7日
八王子市立山田小学校

新しい一年がスタートしました。今年もよろしくお願いします。

そしていよいよ、3学期がスタートします。皆さんは冬休み中、規則正しい生活を送れていますか。冬は感染症がはやりやすい季節です。規則正しい生活を送ること、冬に負けない体づくりをしていきましょう！

冬休み中の学校感染症について

冬休み中にインフルエンザなどの出席停止となる感染症と診断され、療養期間が新学期に重なる場合は、出席停止となりますので登校届が必要です。

学校までご連絡をお願いします。登校する際に、「登校届」を担任までご提出ください。※冬休み中に療養期間が終了した場合は、報告も、「登校届」も必要ありません。

緊急連絡先について

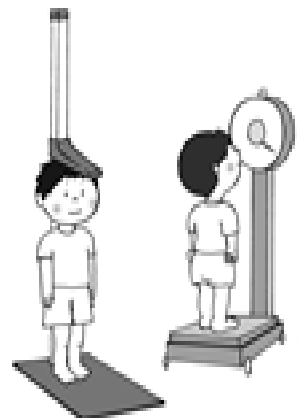
3学期も感染症の流行にともない、早退をする児童が多くなると思います。学校から早退する時は、原則としておうちの方に迎えに来ていただいております。

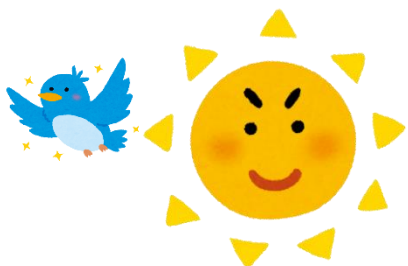
緊急の連絡先が変わった時は、早めに担任までお知らせください。必ず連絡がとれるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

3学期・発育測定のお知らせ

1月 8日(木) 6年生	1月14日(水) 3年生
1月 9日(金) 5年生	1月15日(木) 2年生
1月13日(火) 4年生	1月16日(金) 1年生

※体操着を忘れずに持ってきてください。
※髪の毛を高い位置で結ぶのは避けてください。
※結果は全校児童の計測が終了次第、お渡しいたします。





1月の保健目標

冬を元気にすごそう！

冬休み中、規則正しい生活習慣が送れていましたか。生活習慣がくずれたままで、3学期を迎えようとすると、体がおやすみモードのままなので、朝起きられなかったり、学習に集中できなかったりしてしまいます。

3学期も規則正しい生活習慣を意識して、健康に過ごしましょう！

グットモーニング60分にチャレンジ

グットモーニング 60分とは…？

「学校へ行く時間（家を出る時間）の60分前に起きましょう」という取り組みです。朝の準備時間を60分作ることを意識して、毎日、きまった時間に起きて、朝ごはんとトイレに行く時間をしっかり作ることで、1日を元気に過ごしましょう。という取り組みです。

学校での活動意欲が高くなるという調査結果も出ています。みなさんもチャレンジしてみましょう。

寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。