

# ほけんだより 1月

令和7年1月8日  
立川市立上砂川小学校  
保健室

笑う門には福来る



## 今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

● 適度な運動をして

体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、

早めに休む



## きむーい季節 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ころ、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。



ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで  
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に  
つかっている



ものをパクパク  
食べている



## 保護者の方へ

～学級閉鎖について～

今年も、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時季になりました。

複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置を取ることがあります（学年や学級の状況によって、兄弟でも対応が違う場合があります。学校からの連絡にご注意ください）。



感染症の流行・り患・欠席状況などは随時お知らせしていきませんが、家庭での体調管理や毎日の健康観察をお願いします。

体調がすぐれないときは、速やかに学校に連絡のうえ、医療機関を受診してください。



### 〈 上砂川小学校 12月の感染症罹患状況 〉

インフルエンザ：19名 マイコプラズマ感染症：6名

新型コロナウイルス/流行性角結膜炎（はやり目）/

伝染性紅斑（りんご病）：各1名