

家の人といっしょに読みましょう



令和8年1月8日
新宿区立愛日小学校
保健室

あたら とし はし
新しい年が始まりました。

みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか。クリスマスやお正月などイベントを楽しんだ人、家でゆっくり過ごした人、塾や習い事で忙しかった人、人それぞれの過ごし方があったことでしょう。

今日からいよいよ3学期。次の学年への準備の学期です。まずは、冬休み気分から学校モードにスイッチを切りかえて、規則正しい生活を心がけましょう。キーワードは、「早寝・早起き・朝ごはん」！

2026年もみなさんが元気で充実した学校生活を送ることができるよう保健室からサポートしていきます。

しょうがつ せいかつ お正月モードの生活になっていませんか？



夜ふかし



運動不足



だらだらと
飲み食いする



さい きん ちよう し 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
いま じょうたい じぶん じぶん に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
こころ					
	1	2	3	4	5

〇1月の予定

日	曜日	対象学年	検査項目	ご家庭へのお願い
9	金	6年	発育測定	体操着の持参
13	火	5年	発育測定	体操着の持参
14	水	3年	発育測定	体操着の持参
15	木	4年・若竹	発育測定	体操着の持参
16	金	2年	発育測定	体操着の持参
19	月	1年	発育測定	体操着の持参

発育測定終了後、「健康カード」を配布します。1月身長・体重欄をご確認の上、押印・サインし、担任へご提出ください。よろしくお願いします。

〇令和7年度学校保健委員会について

今年度の学校保健委員会も、例年通り書面にて開催いたします。開催にあたりまして、保護者の皆様から学校医へ健康に関する質問等(学校で流行する感染症、耳や目、歯の健康について、校内の環境衛生についてなど)を募集します。12月24日(水)に「質問票」をしました。

提出期限は、**1月13日(火)までです。**

たくさんのご質問お待ちしております。

〇次年度アレルギー対応希望調査票の配布について

12月19日(金)に令和8年度に向けて1～5年生対象に「アレルギー対応希望調査票」を配布しました。

ご提出がまだのご家庭がありましたら、速やかにご提出をお願いします。

給食での対応を希望される方は、2～3月(給食開始前まで)に面談を行います。詳細は、後日お知らせさせていただきます。よろしくお願いします。

〇発熱の解熱剤について

年末年始は、体調を崩しやすい時期です。以下、ご活用ください。

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤(熱さまし)は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。