

# ほけんだより

令和8年 1月8日  
板橋区立富士見台小学校  
保 健 室

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらい、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが、「御年魂」とされていたのです。新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

## 1月保健行事

14日(水) 身体計測 1. 2. 3年生

15日(木) 身体計測 4. 5. 6年生

※体育着着用で測定しますので、体育着を忘れずに持たせてください。

髪の毛を結ぶときは、頭の上で結ばないようにしてください。

なお、結果は、「发育の様子」をオレンジファイルに入れて後日配付します。

发育の様子はご家庭で保管し、オレンジファイルのみ学校にお戻しください。

## 持久走週間 1/19(月)～1/30(金)

持久走週間が始まります。けがや事故のないよう、次のことに気を付けて、体調管理をお願いします。

### ◎家庭での健康チェック

☐ よく眠れましたか？

☐ 朝ごはんは食べましたか？

☐ お腹の調子はよいですか？

☐ 元気はありますか？

☐ 今日の体温はどうでしたか？

○ すぐに止まらず、歩いて呼吸を整えましょう。

○ 汗をよくふきましょう。

○ 水分補給も忘れないようにしましょう。

### ◎走り終わったら…

— 心こころの不調ふちょうのサイン —

やる<sup>き</sup>気が出ない

食欲がない

からだ  
体がだるい

しゅうちゅう  
集中できない

よるねむ  
夜眠れない

こころ からだ たが かんけい あ  
心と体はお互いに関係し合っていて

こころ ふちょう からだ ちょうし わる  
心 が 不調 の ときは、 体 の 調子 が 悪く  
なる こと が あります。

ヘルプが<sup>だ</sup>出せないでいるかもしれま  
せん。周りの人の<sup>まわ</sup>気付きも<sup>ひと</sup>必要<sup>き づ</sup>ですね。<sup>ひつよう</sup>

— 心こころの不調・対処法ふちよう たいしよほう —

ゆっくり<sup>やす</sup>休む

好きなことをする

ひと はな  
人に話す

たくさん<sup>わら</sup>笑う

じぶん かんせんしょうたいさく つづ  
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう

★外<sup>そと</sup>から帰<sup>かえ</sup>ったら石<sup>いっ</sup>けん<sup>せつ</sup>で手<sup>て</sup>あら<sup>あら</sup>い。部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>もしよう。

★感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

★<sup>えいよう</sup>栄養や<sup>すいみん</sup>睡眠をしっかりとって<sup>たいりよく</sup>体力をつけるのも<sup>だいじ</sup>大事。

\* 東京都では11～12月、インフルエンザの発生が警報レベルでした。富士見台小でも、約25名の発生がありました。寒くて空気が乾燥する日が続きます。引き続き、手洗いやマスク着用を含めた咳エチケットなどの感染対策をお願いします。