

# 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う、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、「発育の様子」をオレンジファイルに入れて後日配付します。

発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…

## —心の不調のサイン—

やる気が出ない

食欲がない

体がだるい

集中できない

夜眠れない

心と体はお互いに関係し合っていて  
心が不調のときは、体の調子が悪く  
なることがあります。  
ヘルプが出せないでいるかもしれません。  
周りの人の気付きも必要ですね。

## —心の不調・対処法—

ゆっくり休む

好きなことをする

人に話す

たくさん笑う

## 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう

★外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

★感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

★栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

\* 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。富士見台小学校でも、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工チケットなどの感染対策をお願いします。