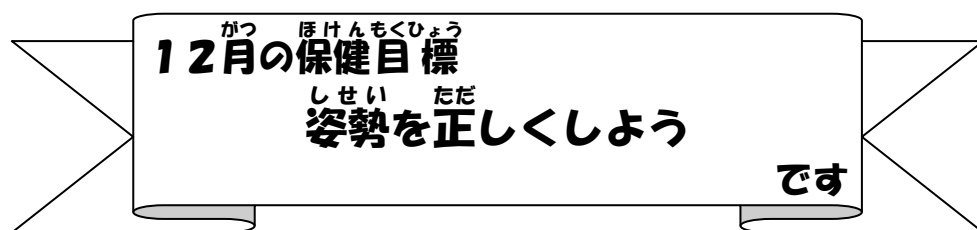


ほけんだより 12月号

令和7年11月28日
板橋区立中根橋小学校
校長 東 みどり
養護教諭 古賀 明季子

インフルエンザでの欠席^{けっせき}が増^ふえてきました。

学校で手洗^{がっこう てあら}いをしっかりしている姿^{すがた}は見^みられていますが、ハンカチで手^てを拭^ふいていま
すか。家では、たっぴり寝^ねたり、しっかりごはんを食^たべたりして、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}に気^きを付^つけま
しょう！



姿勢^{しせい}がよいと頭^{あたま}がよくなる！？

姿勢^{しせい}がよいと、頭^{あたま}に栄^{えい}養^{よう}がまわりやすくなり、勉^{べん}強^{きょう}に集^{しゅう}中^{ちゅう}しやすくな
ります。他^{ほか}にも、体^{からだ}を動^{うご}かしやすくなったり、疲^{つか}れにくくなったりします。

もうすぐ冬休み！！

冬休み^{ふゆやす}を楽し^{たの}しみながらも、新^{しん}学^が期^{つき}を元^{げん}気^きに迎^{むか}えられるよう、コツを4つ紹^{しょう}介^{かい}します！

- ① 規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}をしよう
- ② 適^{てき}度^どに運^{うん}動^{どう}しよう
- ③ 冬^{ふゆ}ならではの事^じ故^こに気^きを付^つけよう
- ④ 体^{からだ}を温^{あた}めよう

保護者の皆様へ

2学期も残り1か月となりました。本校では11月に入り、かぜ症状等でお休みをする児
童が増え、インフルエンザで出席停止となる児童もいました。登校前や下校後にお子様の様
子を確認していただき、早めの休養や医療機関への受診をお願いいたします。

インフルエンザ等で出席停止の場合、登校の際に必要な出席届は学校ホームページから印
刷することもできます。（おたより→配布物からご覧ください）

ハンカチを持参していない児童もおります。ご家庭での声かけをお願いいたします。