

# ほけんだより 1月号

令和7年12月25日  
板橋区立中根橋小学校

令和8年が始まりました！

みなさんはなにか目標をたてましたか？短い3学期ですので、「算数をがんばる」「友だちと仲よくすごす」など、目標を立てて、行動してみてくださいね！

## 1月の保健目標は、

### 病気に負けない体をつくろう です！！

冬になると眠たくなると感じていませんでしたか？理由があったのです。元気に過ごすためにも、眠ることは大切です。しっかり寝るコツ【①朝に日の光を浴びる②休日でも同じ時間に起きる③日中に体を動かす】を意識して生活してみましょう。

## 3学期発育測定

今年度最後の計測となります。

日程	学年
13日（火）	1年生・2年生
14日（水）	3年生・4年生
15日（木）	5年生・6年1組・6年3組
16日（金）	6年2組

- 体育着を持たせてください。
- 髮型は、身長が測りやすいようお願いいたします。

### 保護者の皆様へ

11月に都内ではインフルエンザ流行警報が出ました。中根橋小でも感染した児童はいましたが、少なかったように感じます。3学期に流行しないか心配しています。ご家庭でも体調管理にご留意いただき、心配な様子がありましたら、欠席や病院を受診いただきますよう、ご協力お願いいたします。