

ほけんだより



令和8年 1月 15日(木) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

2026年になりました。今年もよろしくお願ひします。学校生活のリズムに慣れるために、規則正しい生活を心掛けていただけるようご配慮ください。また、感染症の流行拡大が心配されていますので、ご家庭での予防も、引き継ぎよろしくお願ひします。体調がよくない場合は、無理に登校せずに、ご家庭で様子をみてください。来週のスキー教室も、けがなく無事に終えられるといいですね。

冬休みの病院受診、健康状態の調査について(連絡のある方のみ)

冬休み中は、元気に過ごすことができたでしょうか。体調不良やけが等で病院を受診した場合や、お子さんの健康状態について学校に連絡しておきたい事項がありましたら、以下の URL または二次元コードよりご連絡をお願いします。健康診断の精密検査で受診した場合は、回答不要です。

1月20日(火)までにご回答ください。

URL: <https://forms.office.com/r/SKfdZ26e5h>

二次元コード:



今年度3回目の身体測定を実施します

下記の日程で、今年度最後の身体測定を行います。

体操着の準備、髪型の配慮等について、ご協力をお願いします。

日時: 1月16日(金)~19日(月) 1校時~3校時

服装: 体操着(長袖長ズボン)

※防寒のため、靴下は着用したまま測定しますが、

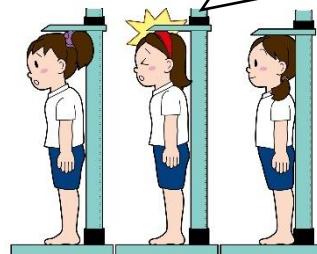
厚すぎないものを着用してください。

厚手すぎる靴下の場合は、脱いてもらう場合があります。

髪型: 身長を測る時に、影響のない髪型にしてください。

耳が見える状態だと、よりスムーズに測定できます。

身体測定直前に、髪型の変更が必要なケースが増えています。身長測定に影響がないよう、頭の上や後ろで結う髪型・髪飾りは避けてください。
横で結うのはOKです。



まだまだ / インフルエンザを予防しよう

手洗い



石けんを使って手をすみすみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

運動



すいみん

