



令和8年1月  
矢島小学校保健室  
No.13

今年度も残り3ヶ月をきりました。インフルエンザは落ち着いていますが、引き続き健康管理にご配慮ください。お正月モードから生活リズムを取り戻すことができるように、**早寝早起き朝ご飯**を心掛けましょう。



## ～1月16日は身体測定～

今年度最後の身体測定です。**体育着**を持ってくるのを忘れないようにしてください。髪の毛を結ぶ場合は身長を測定するときに影響がないようにポニーテールではなく**ツインテール**をお願いします。後日カードをお渡しします。お子さんと一緒に成長を喜んでください。



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



そと かえ せつ て  
外から帰ったら石けんで手  
あら へや かんき もしよう。  
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ  
感染症の流行時にはマスク  
をして、ひとごみはさける。  
を、ひとごみは避ける。



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかりと  
てたいりよくつけるのもだいじ。  
て体力をつけるのも大事。



## ～受診結果の提出をお願いします～

健康診断の結果、まだ未受診のお子さんに冬休み前に再度通知を配付しています。冬休み中に受診した場合、結果が書かれている用紙を学校に提出してくださるようお願いいたします。

保護者の皆様もお忙しいと思いますが、子どもたちの健康のために可能な限り受診をしていただくようお願いいたします。