



# ほけんだより



2025

1

令和7年1月9日メール配信

＼ 1月の保健目標：かぜをひかないように気をつけよう /



あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいます。  
 新しい年がスタートしました。冬休み中は元気にすごせましたか？  
 まだまだ寒い日が続きますが、感染予防を心がけて、冬を元気にすごしましょう。



## お知らせ！ 欠席連絡フォームがリニューアルしました

日頃より、欠席連絡フォームからのご連絡にご協力いただき、ありがとうございます。さて、3学期より連絡項目が一部追加となりましたので、お知らせいたします。

変更点：3学期～ 欠席の内容を選ぶ項目が追加されました。  
 欠席→“体調不良” “事故欠（都合欠）” “出席停止” “今日の登校に不安がある”を選択。  
欠席状況把握のため、できるだけフォームで欠席の連絡をしていただくようお願いいたします。



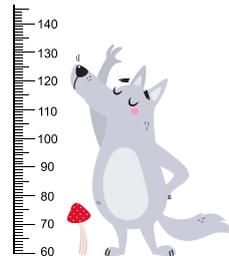
## 3学期の身体計測について

### \*日程\*

1月14日（金）2年生 15日（水）4年生 16日（木）1年生  
 17日（金）5年生 20日（月）3年生 21日（火）6年生

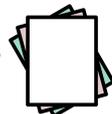
### \*注意点\*

- ・体育着で行いますので、忘れないようにしましょう。
- ・計測当日は計測しやすい髪型にしましょう。  
 （お団子ヘアやポニーテールは計測しづらいです。）



### 【保護者の方へ】

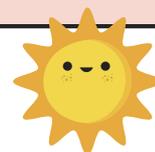
計測後、後日「身体測定結果のお知らせ（A4・1枚）」を配布します。  
**ご確認後、ご家庭で保管をお願いします。**



## 体内時計をととのえよう



みなさんの体の中には、体調を整えている体内時計があります。  
 この体内時計がうまく働かないと、具合がわるくなったり眠れなくなったりします。  
 体内時計をリセットするには、太陽の光をあびる・朝ごはんを食べる・運動する・ねるまゝにスマホなどの機器を使わないことなどが大切です。



感染症の時期が続きます。引き続き毎朝の健康観察へのご協力をお願いします。  
 また、感染症にかかっているとわかった場合は学校にご連絡ください。

