

2026

1月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。冬休みは楽しく過ごせましたか？寒い日が続くので、病気にならないように、手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気いっぱいの学校生活を送りましょう。今年もみなさんが健康でいられますように！



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体づくりをしよう



くび あたた
3つの「首」を温めよう！

冬の寒さに負けないコツは、首・手首・足首の、3つの「首」を温めることです！3つの「首」のまわりには、大きな血管が通っています。大きな血管を温めることで、体全体がぽかぽかします。3つの「首」を温めるグッズとして、マフラーや手袋、長めの靴下がおすすです。私は、もこもこしているものをよく使っています。寒さ対策をしっかりして、今年も元気に過ごしましょう！



くび
首

てくび
手首

あしくび
足首

がつ けんこうしんだんにたい
1月の健康診断日程

1年	1月13日(火)	発育測定
2年	1月14日(水)	発育測定
3年	1月13日(火)	発育測定
4年	1月14日(水)	発育測定
5年	1月15日(木)	発育測定
6年	1月16日(金)	発育測定
たけのこ	1月16日(金)	発育測定

ただ そくてい かみがた
★正しく測定しやすい髪型★

おす め からだ ちゅうしん こ おす かた
結び目が体の中心に来ない結び方
例) ツインテール、サイド結び



きず ほうち
こころの傷、放置しないで



モヤモヤする時は、深呼吸をしたり、誰かに相談したり、体を動かしたりするなど、自分に合った“対処法”を見つけましょう！

保護者の皆さまへ

「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、お早めに医療機関への受診のほどよろしくお願いいたします。冬休み中に受診を済ませた方は、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。また、冬休み前までに受診報告されていない御家庭に、再度「歯科治療状況の確認について」を配付いたしました。受け取った方は、該当する項目を○で囲み、学級担任に御提出ください。もし、紛失した場合は、学級担任まで御連絡ください。

冬休み中、「はみがきカレンダー」と「はみがきテスト」への御協力ありがとうございました。引き続き、お子様が丁寧に歯をみがけているか、見守りのほどよろしくお願いいたします。

貧血何でもQ&A

Q1 貧血って
どういう状態？

A 貧血とは、体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。

Q2 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども（9～18歳）は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要ですが、偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。



Q3 貧血によい食べ物は？

A レバーや魚介類（はまぐりや干しエビ）、豆類、海藻（ひじき）など、鉄が多い食材がおすすめです。



新曽小のみんな！
感染症に負けないように、
自分の体を守っていきましょうね！

感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★★☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。