

2026

1月

戸田市立
新曾小学校

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。今年もみんなさんが健康でいられますように！

今月の保健目標

寒さに負けない体づくりをしよう



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めです。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！



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

★正しく測定しやすい髪型★
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



ここらの傷、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！

保護者の皆さんへ

「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ひいたします。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ひいたします。

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。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。



新曾小のみんな！
感染症に負けないように、
自分の体を守っていこうね！

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】



のどや鼻にしみやる。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。