

ほけんだより

令和8年1月13日

げんきだま



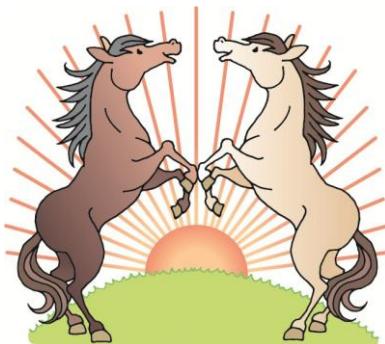
NO.16

八郎潟小学校・中学校 保健室

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。

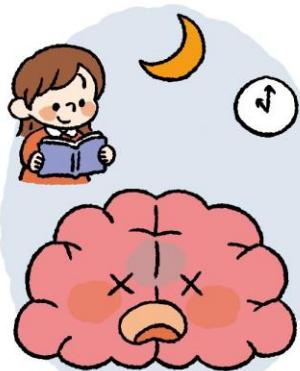
みなさん、ふゆやす す
冬休みをどんなふうに過ごしましたか？元気に気持
ちよく新年を迎えたでしょうか。

2026年はうま年です。いろいろなことがうまくいく一年で
ありますように！！



せいかつ もど 生活リズムをヒリ戻そラ

みんなのからだの中なか つかれていないかな…？



夜ふかして睡眠不足です…



消化で忙しくて、
やす 休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
み つかれています…

ふゆやす ちゅう せいかつ みた
冬休み中に生活リズムが壊れてしまった人はいませんか？体が疲れないと、免疫力が低下して感染症
にかかりやすくなってしまいます。冬休みモードから学校モードに切り替えて、規則正しい生活を心掛け、元
気に過ごせるようにしましょう。

保健室からのお知らせです

○ 冬休み中の健康調査を行います。

- ・小学生には、別紙でお願いの用紙を渡しています。

中学生は、タブレットから答えられるように、QRコードを各学級に配付しています。

- ・QRコードを読み取って、アンケートに答えてください。(回答期間：1月16日まで)

○ 身長体重測定を行います。

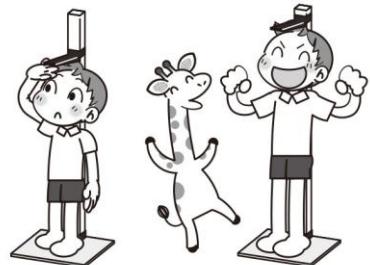
- ・小学生も中学生も、学年ごとに実施します。

13日(火)：中学3年生

14日(水)：小学1年生、小学6年生、中学1年生、中学2年生

15日(木)：小学2年生、小学4年生

16日(金)：小学3年生、小学5年生



- ・結果は、記録用紙でお知らせしますので、成長の様子を確認してください。

○ 冬休み中に検査や治療のために病院を受診した人や、けがをして病院を受診した人は、健 康調査に入力するか、保健室までお知らせください。

○ まだまだ感染症が流行しやすい時期です。

登校前の健康観察と手洗い、うがい、マスクの

着用等の感染症対策にご協力ををお願いし
ます。

