



令和8年1月8日  
豊島区立目白小学校

あたら とし  
新しい年になりました。ふゆやす  
冬休みに、あさねぼう  
朝寝坊やよるあかし  
夜更かしをしてすごしてしまっ  
た人は、まず、せいかつし  
生活習慣を切り替  
えることからスタートしまし  
よう。

また、これからさむ  
寒さのピークに入  
る時期です。がっこう  
学校では、したく  
自宅で過ごして  
いるときよりさむ  
寒さを感じると  
思います。  
したぎ  
下着を着用して、し  
っかりズボンや  
スカートの中  
に入れて、スカ  
ートを履くとき  
には、タイツや  
長い靴下を履  
くなど、くび  
首・てくび  
手首・あし  
くび足首を冷や  
さないような  
ふくそう  
服装を心がけ、  
ぼうかん  
防寒対策をし  
てください。



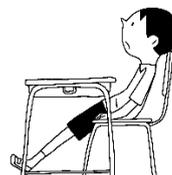
こんげつ ほけんもくひょう  
～今月の保健目標～  
しせい ただ  
姿勢を正しくしよう



し せい き つ せい かつ

## ～姿勢に気を付けて生活しましょう～

☆ こんな姿勢で勉強していませんか？ ☆



### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりますよう。



つば  
机とおなかの間、背中  
と背もたれの間は、にぎ  
りこぶし1つ分空けます。  
また、文字を書くときは、  
め  
目はノートから30cm程  
と  
度（手のひらを広げて2つ並  
べたくらい）はなします。



いすに深く  
すわり背筋を  
のばします。

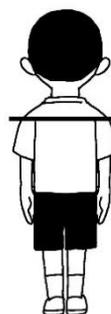
背もたれには  
寄りかかりま  
せん。

りょうあし  
両足の裏全体を  
ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないと思ったら、直してもらいましょう。

### 「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、  
①背筋をのばす、②両足をしっかりと  
地面につける、③左右のかたの高さを  
そろえる、④耳、かた、くるぶしがまっ  
すぐになるようにすることです。

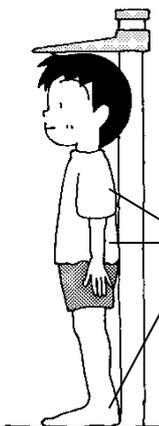


# ～発育測定について～

今年度3回目の発育測定(身長・体重)です。9月同様に、各教室で保健のお話をし、その後に測定を行います。下の発育測定の受け方と併せて確認をしておいてください。測定結果は、後日お知らせします。

## ★発育測定の受け方★

かたの力をぬいて、うではまっすぐした下におろします。



せなか・おしり・かかどがきちんと柱にくっつくようになります。

◆14日(水):1年      ◆15日(木):2年  
◆16日(金):3年      ◆19日(月):4年  
◆20日(火):5年火  
6年生は、2月12日(木)を予定しています。  
また、保健室来室状況によっては延期となることもあります。

かみの毛を結ぶときには、頭の上にごないようにしましょう。


**体育着をわすれずに持ってきましょう!!** ※ わすれた場合は、体重は別の日に測定します。

## おうちの方へ

- ① 冬休み中に、大きなけがをしたり、入院するような病気にかかったり、感染症にかかったりした場合は、学校へご連絡ください。
- ② 朝食をとっていないかったり、自宅で嘔吐をしていたりと、朝から体調が悪いのに無理をして登校し、学校で体調を崩してしまう児童が、多々いました。朝の時点でいつもと様子が違う場合には、無理をせずに学校を休んで休養させてください。
- ③ 緊急時にすぐに保護者の方に連絡がつくよう、スマートフォンの他に職場の電話番号等、保健調査票には電話番号は複数の記入をお願いいたします。(まだの方は、年度末にお返しする際に記入してください) なかなか保護者の方に連絡がつかないと、お子さんが長時間、つらく不安な思いで待つことになってしまいます。また、緊急連絡先に変更があった場合は、速やかに学校へご連絡ください。
- ④ インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日かつ解熱後2日が経過するまで」と決められています。発症日を0日とするため、最短で6日目から登校可となります。(ほけんだより11月号参照)  
検査は、発症後12時間～48時間以内が望ましいと言われています。学校は、集団生活の場ですので、前日に高熱が出ていて今朝は熱が下がっても、明らかに風邪症状がないといったケースを除き、無理に登校させるのではなく、受診をして医師の指示を仰ぐようにしてください。  
また、「何型にかかったか」「発症日はいつか」もご連絡いただけますようお願いいたします。