

令和8年3月6日
豊島区立池袋本町小学校

◆ ねんせい ほごしゃ
1 ~ 5年生の保護者のみなさまへ

らいねんど お ほけんちょうさひょう かえ このか げつ がっこうはいふぶつふうとう い
来年度へ向けて、保健調査票をお返しします。9日(月)に学校配布物封筒に入
ていしゆつ ついか へんこう あか きにゆう
れて提出してください。追加・変更は赤でご記入ください。

① 緊急連絡先の変更はありませんか？

②~④ 来年度の学年の欄に記入し、④の保護者確認欄 (図の➡部分) に押印またはサインをしてください。

⑤ 追加した予防接種をご記入ください。

※記入漏れがないようご確認ください。

②

③

④

サイン

⑤

◆インフルエンザ流行状況

2月中旬から、インフルエンザによる欠席者は1日平均10人ほどです。みなさんが手洗いやマスク着用を心がけているおかげで、大流行にはなっていません。このまま3学期を終えられるといいです。

インフルエンザにかかったら、発症日と療養期間を「すぐーる」でお知らせください。登校許可証の提出がない代わりに、出席停止期間を確認させていただくためです(新型コロナウイルスも同様です)。ご協力をよろしくお願いいたします。

【すぐーるの例】
 発症日：3月2日 療養期間：3月7日まで
 最短で9日(月)から登校です。

「発症日を0日として5日目を過ぎるまで」となっているか、確認させていただいています。

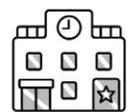
◆3月3日は「耳の日」 耳の健康を守る4つのポイント

<p>音を大きくすぎない</p>  <p>イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで</p>	<p>長時間続けて聞かない</p>  <p>意識して耳を休ませる時間をとぎとぎとる</p>	<p>適切な頻度で耳掃除</p>  <p>月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を</p>	<p>体調をととのえる</p>  <p>規則正しい生活は耳の健康にもつながる</p>
--	---	---	--

◆元気に新学期をむかえるために

1年間の健康生活を振り返ってみよう

 <p><input type="checkbox"/> 3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた</p>	 <p><input type="checkbox"/> 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた</p>	 <p><input type="checkbox"/> ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした</p>	 <p><input type="checkbox"/> ケガや病気の予防をきちんとしっかり実行できた</p>	 <p><input type="checkbox"/> 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた</p>	 <p><input type="checkbox"/> いつも身の回りを清潔に保つことができた</p>
---	--	---	---	---	---



ココロとカラダのよりどころ 保健室 1年間を振り返ってみました

 <p>けが 1504人</p>	 <p>病気 827人</p>	<p>悩み相談、汚れた衣服の着替えなど</p>  <p>その他 91人</p>
--	---	--

転んだ時に手の平を着けず、手首や肘、顔を地面にぶつけるケガが目立ちました。白ごころから外で遊び、転ぶ経験が必要なのかもしれません。



R8.3.3 時点