

1月ほけんだより

☆おうちの人といっしょに読みましょう！

1月のほけん目標

冬の健康について考えよう！

みなさん、冬休みは有意義にすごせましたか？

2026年は、十二支の「午（うま）」年。午年は「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」という意味を持っているのだそうです。駆けぬける馬のように、活気ある年になりますように！

新しい年の自分が健康で過ごすことができるよう、冬休みで生活リズムが乱れてしまつた人は、今日からしっかり生活リズムを整えていきましょう！

今年も「早寝早起き・朝ご飯・運動」を合言葉に、

健康で笑顔いっぱい・元気いっぱいな1年にしましょう！

どうこうまあ けんこうかんさつわす

登校前の健康観察忘れずに！

今日の体調はどうかな？

- 1. 朝、すっきり目がさめた
- 2. 朝ごはんをおいしく食べられた
- 3. げりをしていない
- 4. べんびをしていない
- 5. 熱はない
- 6. 痛いところはない
- 7. 気持ちが悪くない
- 8. 困っていることはない
- 9. 心配なことはない
- 10. とくに悩みごとはない

NO.10
令和8年1月
法典西小学校ほけんしつ



ふ ゆ や す み を

合言葉に、

元気に過ごそう！



フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

すいみん時間はたっぷり取ろう

みんなで笑って、よいお年を



インフルエンザ

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること
かた

B型も出ています！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
はっしょう 発症してから 5日経っていること 発熱した翌日を1日目とする	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		



※インフルエンザに罹患したときは
りかん
しゅせきていし
出席停止になります。
しゅせきていし
かんひょう
出席停止期間は表を
さんこう
参考してください。

保護者の皆様へ

寒い季節となってきました。感染症にかかりやすい季節です。感染症の感染拡大を防ぐためにも、規則正しい生活ができるよう声掛けよろしくお願ひします。

学校で嘔吐をしてしまい、衣類が汚れてしまうことがあります。感染拡大防止のため、そのままビニール袋等に入れ、密封してお渡しさせていただいております。ご了承ください。

手洗い・うがいの予防が大切になりますので、ハンカチ・ティッシュを忘れないようにお願いします。また、咳が出ているときはマスクの着用をお願いします。

※12月の感染症（欠席者）

インフルエンザ（25名）・流行性角結膜炎（8名）・溶連菌感染症（3名）