



令和7年度  
1月号  
八栄小学校  
保健室

冬休みは、ゆっくり過ごせましたでしょうか？

2026年は、十二支の「午」年です。馬は古来より神の乗り物として福を運ぶ存在とされているそうです。午年が八栄小の皆様にとりまして幸多き年になることを願っています。

休み明けということもあり、生活リズムが崩れてしまい、

朝起きるのがつらかったというお子様もいるかもしれません。

今年も「早寝・早起き・朝ご飯」を合言葉に生活リズムを整えていきたいです。

また、1月は身体測定があるため、お子様の成長をご確認ください。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 1月の保健目標…うがい・手洗いを忘れずにやろう！



1月の保健目標は「うがい・手洗いを忘れずにやろう！」です。感染症対策の基本は、やはりうがい・手洗いです。今一度、ご家庭でも声かけをお願いします。また、12月はハンカチ忘れが多かったので、清潔なハンカチの準備もお願いします。

冬休み前にインフルエンザ A 型が大流行しました。1月に入っても油断大敵ですので、感染症対策をしっかりしたいです。

## 登校前の健康観察忘れないに！



### ～今朝の体調について～

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

学校で元気に過ごすためには、  
朝の体調がとても重要です！

毎朝チェックをしていただき、お子様の体調がよいか、しっかり確認をお願いします。

8. 困っていること

9. 心配なこと

10. 悩みごとがある場合は、ひとりで抱え込ませないよう、しっかりお話を聞いてあげてください。保健室でお話をきくことができます。

何かありましたらいつでもご相談くださいね(\*^。^\*)



## 身体測定について

毎年、4月・9月・1月に身体測定を行っています。結果を「健康カード」でお知らせしていましたが、令和8年度より、「発育の様子」(お手紙)でお知らせします。「発育の様子」はご家庭で大切に保管をお願いいたします。

※「発育の様子」は船橋市で使用しているシステムの都合上、1学期・2学期・3学期と表記されてしまいます。1学期→4月・2学期→9月・3学期→1月と読み替えていただけますようお願いいたします。

※今まで使用していた「健康カード」は、1月の身体測定終了後に返却いたします。回収はしませんので、ご家庭で大切に保管をお願いいたします。



### さんの 発育の様子

あなたの発育のようすは、次のとおりでした。友だちとくらべないで、自分の成長を見てくださいね。

★1学期	実施日	4	月	18	日
身 長	110.7		cm		
体 重	16.8		kg		
肥 满 度	-9.9		%		

1学期  
→4月

2学期  
→9月

3学期  
→1月

★2学期	実施日	9	月	16	日
身 長	112.5		cm		
1学期からの伸び	1.8		cm		
体 重	17.9		kg		
1学期からの増加	1.1		kg		
肥 满 度	-8.1		%		
1学期からの差	1.8		%		

★3学期	実施日	月	日
身 長		cm	
1学期からの伸び		cm	
体 重		kg	
1学期からの増加		kg	
肥 满 度		%	
1学期からの差		%	

