



ほけんだより 1月号

宇都宮市立泉が丘小学校
令和8年1月19日
No.9



あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。今年はどんな1年にしたいですか？新しい目標に向かって、馬のように大きな一歩をふみ出してみましょう！

さて、2学期の後半がスタートして、1月もあっという間に中旬になりました。生活リズムをしっかりと整えて、2学期の後半も学習や運動にはげんでいきましょう。寒い日も続いているのでかぜや感染症の予防もしていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
【今月の保健目標】

よぼう
かぜの予防をしよう

かぜよぼうの
合言葉

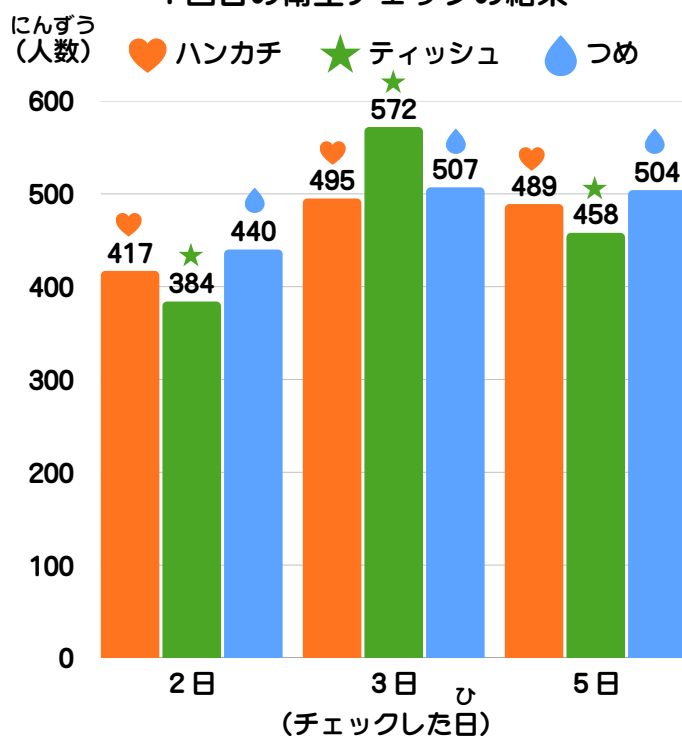
かぜをひかない体づくりを
んたい（全体）の食事バランスを考えて
くねるために早くふとんに入って
ーつとしてたまには体と心を休めて
んどう（運動）・食事・睡眠で正しい生活リズムを



第1回 泉が丘小“衛生チェック”を実施しました！

12月1日～5日に、1回目の3日間の衛生チェックを実施しました。ハンカチ・ティッシュを身につけているか、つめが短く切っているかをチェックして、その結果をまとめてみました。
（1日目は、チェックすることを伝えずに実施しました）

～1回目の衛生チェックの結果～



3日間の結果を見てみると…

つめが短く切っている人の割合
約65%

ハンカチ・ティッシュを身につけている人の割合
約63%

昨年度の結果と比べると
割合が下がっていました。

ハンカチ・ティッシュを持ち歩いたり、つめを短く切ったりすることは、自分の体の清潔を保つことと身の回りが整うことにつながります。

ハンカチ・ティッシュを持っているが、つめが短く切っているか、登校する前に
おうちの人と一緒に確認してみましょう。



うちのひと
読んでね

がっこう ほけん きゅうしょく しょうもつ

たいおう いんがい

じっし

学校保健・給食・食物アレルギー対応委員会を実施しました



- 12月17日（水）に学校保健・給食・食物アレルギー対応委員会を実施しました。学校保健・給食・食物アレルギー対応委員会では、泉が丘小の保健・給食・体育に関する取り組みを報告したり、泉が丘小のみなさんがよりよい学校生活を送るためにどうしたらいいかを話し合ったりしました。学校医の飯村昭子先生（ひまわりこどもクリニック）学校歯科医の中川英男先生（中川歯科医院）PTA役員の保護者、教職員、また、保健・給食・運動委員会の児童も参加して実施しました。



がっこうい
学校医
いひむら
飯村 昭子 先生

（ひまわりこどもクリニック）



がつ にち すい きゅうしょく
12月17日（水）の給食



むぎい
麦入りごはん
きゅうにゅう
牛乳

モロの和風マリネ
ゆで野菜
のっぺい汁

がっこう しがい
学校歯科医
ながわ ひでお せんせい
中川 英男 先生
ながわ しがいいん
（中川歯科医院）



参加者は、給食の配膳の様子を参観し、給食の試食をした後、学校給食の現状、健康診断の結果や保健室の来室状況、新体力テストの結果などについて報告しました。また、今回も保健・給食・体育のグループでそれぞれのテーマについて協議をしました。

- 協議には、保健・給食・運動委員会の児童が参加し、【保健「目の健康を守るためにできることを考えよう！～視力の低下に対する取り組みを中心に～】【給食「食育について考えよう！～朝食・家庭での食事の様子・おやつ・食事マナー・残食から気になるテーマを選んでフリートークをしよう～】【体育「やりがいをもって運動に取り組むことのできる児童を育てるためには？」をテーマに、それぞれのグループで話し合いました。



がっこうい がんが はやつせんせい
学校医（眼科）の早津先生と
め けんこう
目の健康について
ちよくせつはな あ
直接話し合いをしました！



ちょうしょく しょうじ
「朝食」と「食事マナー」について
いろいろな活動をしてきました！



うんどう たの
運動って楽しいなと
おも
思ってもらえるように
がんばっていききたいです！



ほけん
保健グループ

きゅうしょく
給食グループ

たいいく
体育グループ

また、12月25日（木）に保健・給食・運動委員会の委員長から今後取り組みたいことの発表がありました。

- 保健委員会 → 視力の低下を実際に体験できるイベントを考え中…
 - 給食委員会 → 食事マナーを楽しく学べるイベントを考え中…
 - 運動委員会 → 誰でも楽しく参加できる運動のイベントを考え中…
- それぞれどんなイベントなのか、楽しみにしていてくださいね！



放送している様子

