

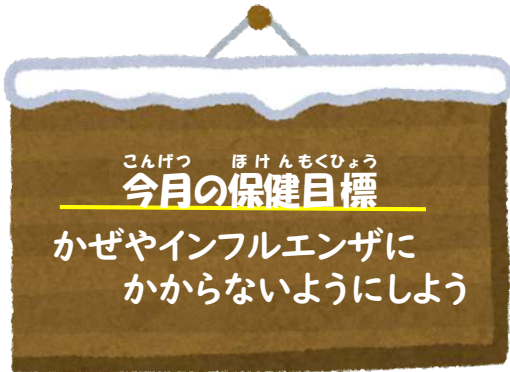
みんなげんきね

令和7年度 1月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
一緒に読みましょう。

2026年が始まりました。みなさんはどんな1年にしたいですか。勉強に運動、遊びなど、やりたいことがたくさんあると思います。何をするにも健康な心と体が必要ですね。自分の中で健康に関する目標を決めて、目標が達成できるように、元気に1年間を過ごしましょう。



冬休み明け、峰小学校では病気のために欠席している児童は数名にとどまっています。しかし、体調不良を訴えて保健室で休んでいる人もいます。また、宇都宮市内では、インフルエンザなどの罹患者がいますので、引き続き、日頃から病気の予防をしていきましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



せっけんで、ていねいに手を洗おう。
清潔なハンカチで手を拭こうね。



感染症の流行時にはマスクをして
人混みを避けよう。

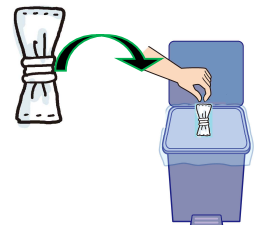


栄養や睡眠をしっかりとって
体力をつけることも大事だよ。

正しいマスクのつけ方

- ① 鼻の形に合わせる。
- ② あごまでのばす。
- ③ 耳にかける。
- ④ ひもを調整する。
- ⑤ 顔とマスクがぴったりあう。

マスクを外すときは、なるべく顔に触れていた部分を触らないようにする。
耳のゴム紐を使って、小さく巻けるとよい。
使い終わったマスクは、必ずゴミ箱に捨てる。
(ふたつきのゴミ箱だとなおよい。)





きらきらクラブ

ひるやす
ロング昼休みにやるよ！
ぜひきてね！

かつ どう ちゅう
活動中

しみ ずせんせい
清水先生も
と い さんか
飛び入り参加！



きらきらクラブとは、給食後の歯みがきがきちんとできているかをチェックする活動である。

おそれることはない。身体に害のない甘いピンクの液（味はやってみてからの楽しみ♡）を歯にぬり
みがけていなかったところを確認するのである。

そうすることで、むし歯や歯肉炎を予防し、健康な歯と口を守れるようにするのである！

きみ さんか ま
君の参加を待っているぞ！

保護者 様

冬休みの課題「歯みがきチェック」お世話になりました。

引き続き、ご家庭での仕上げみがき等よろしくお願いいたします。

