

ほけんだより



令和8年2月号
宇都宮市立築瀬小学校

2月になり、冷え込む日々が続いています。築瀬小では、インフルエンザB型や新型コロナウイルス感染症で欠席する児童がいました。引き続いている手洗いや生活習慣に気を付けて、元気に過ごすことができるようにしていきましょう。

保健委員会が手洗いイベントを行いました

風邪が流行する時期にしっかりと手洗いをしてもらうことを目的に、保健委員会が手洗いイベントを行いました。イベント当日の朝に取り組みをPRする動画を放送してイベントを全校に知らせました。

休み時間になると水道の近くに手洗いスタンプを持った委員会児童が立ち、一人一人の手の平にスタンプを押して、丁寧に手洗いをするように声をかけます。手全体をじっくり洗うとスタンプのイラストが消えるので、みんな一生懸命手洗いをしていました。

※スタンプのインクは食品に使用されている色素なので、安心して使用できます。



たくさんのかんかの参加ありがとうございました。
ていねいな手洗いを続けていきましょう。

元気っ子生活習慣チェックを行いました

冬休み明けに元気っ子生活習慣チェックを行いました。1週間ありがとうございました。前回夏休み明けに実施した時の反省を踏まえてチャレンジできたという人が多くいました。また、前回よりも〇が増えたという人や早寝早起きができたという人も多くみられ、目標をもって1人1人が取り組むことができました。ぜひチェックシートをつけていない時も自分の体の成長や健康のために意識して生活するようにしましょう。



まだまだ 気をぬけない / インフルエンザを予防しよう

てあら
手洗い



石けんを使って手をすみ
すみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょに
うがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように
着けましょう。

しょくじ
食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を
身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

うんどう
運動

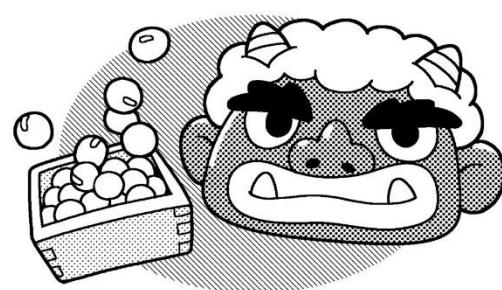


すいみん



2月3日は 節分

季節の変わり目にやってくるといわれて
いる鬼をはらうため、立春の前日に「鬼は
外、福は内」のかけ声とともに豆をまきます。



©少年写真新聞社2026