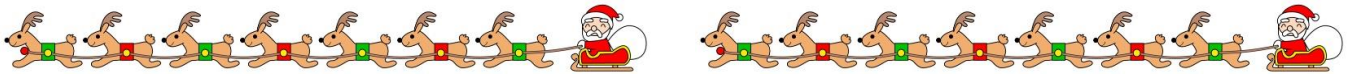


# ほけんだより

令和7年12月16日  
上ノ原小学校保健室

12月の保健目標  
しようぶな身体をつくろう

あと2週間で冬休みです。クリスマス・お正月とイベントが多く、楽しみではありますが、楽しみすぎて体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。



## スポーツ振興センターの申請を忘れずに

学校でケガをして医療機関を受診した場合、“スポーツ振興センターの申請書類”をお渡ししています。スポーツ振興センターの申請期間は『けがをした日』から**2年間**となっています。この期間を過ぎると申請することができなくなるので、申請忘れにご注意ください。

特に11・12月は体育のけがで申請書類をお渡しするご家庭が多くありました。申請忘れに気を付けていただくとともに、申請をされない場合は、上ノ原小保健室までご連絡をお願いします。



## 上履きのサイズはあっていますか？

2学期も終わるので、子どもたちは、必ず上履きをご家庭に持って帰るかと思います。その際、上履きをきれいに洗うだけではなく、サイズの確認もしてください。

校内で上履きのかかとを踏んでいる子に声をかけると、「サイズがきつい」という言葉が返ってきます。子どもたちの成長はあつという間で、対応していくのは大変な部分もありますが、足のサイズにあった上履きにしてください。



## ため込みすぎないように

冬休みで「たまる」もの…、それは『脂肪』です。冬休み、つつい家の中で過ごす時間が増えてしまうのではと思います。しかし、そのような生活が2週間も続くと、あつという間に体重が増えます。

3学期のはじめには身体計測もあるので、適度な運動を心がけて過ごしてください。

## 身体計測予定

1/8(木)6年生	1/9(金)5年生
1/13(火)4年生	1/14(水)3年生
1/15(木)2年生	1/16(金)1年生

11月から急激に増えたインフルエンザですが、上ノ原小では12月12日まで、  
( )名の報告を受けました。

区内では、ようやく減少傾向と報道がなされていましたが、クリスマスやお正月、人混みに行く機会も増えるかと思えます。インフルエンザ等にかからないよう、手洗い・うがい・咳エチケットに気を付けて過ごしてください。

1月8日、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

