



令和8年1月8日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## 1月の保健目標 手洗い、うがいをしっかりしよう

みなさん、あけましておめでとうございます！かぜをひかずに新学期を迎えることはできたでしょうか？お正月に食べるものといえば「おせち」ですね。おせちの具にはしっかりと意味があります。例えば「黒豆」は、邪気を払い、健康で丈夫に過ごせるよう願いがこめられていたり、「伊達巻き」は、巻物に似ていることから知識が増えるよう願いが込められていたりと、様々な意味が込められています。気になる人は、ぜひ他の具の意味も調べてみてくださいね。

### 正しい「うがい」のやりかたをおぼえよう！

インフルエンザとコロナがまだまだ流行っています。手洗いはもちろんですが、うがいをすることでさらにかぜ予防をすることができます。正しい「うがい」のやりかたをおぼえましょう。

①



#### ぶくぶくうがい

まえをむいたまま「ぶくぶく」うがい。

くちのなかのよごれをまずおとしましょう

②



#### がらがらうがい

みずをはきださず、そのままうえをむいて「がらがら」うがい。「あー」とこえをだしてやりましょう。

③



#### みずをくちからだす

みずをくちからだします。みずをだすときは、まわりにとばないように、できるだけ、したをむいて、ゆっくりだすようにしましょう。

# 保護者の方へ

2月13日から1・2・3年生のプールが始まります



学校では、保健調査票から抽出した配慮をする児童に4月に健康調査を実施し、学校内で共有をしております。調査時期からしばらくたっているため、新たに知らせておきたいこと、変更点等ございましたら担任に事前にご連絡ください。子どもたちが安心安全にプールの実施ができるよう、ご協力ををお願いいたします。転入生でまだ配布していない児童については、後日配布を行います。

学校保健委員会は今年度も紙面開催となります

「学校保健委員会だより」として配布予定ですので、ぜひご一読いただき、子どもたちの健康の保持増進にご協力いただきますようお願いいたします。

5年生性教育「人の誕生」授業のお知らせ

2月2日（月）に朝霞地区助産師会の松本先生をお招きして、5年生理科の授業のまとめとして「人の誕生」の授業を行います。助産師の先生から直接お話を聞くことができる大変貴重な機会となっておりますので、ぜひ保護者の皆様もご参観ください。

日時：令和8年2月2日（月） 2時間目（9：25～10：10）  
場所：宗岡第二小学校 南校舎4階視聴覚室



登校前にお子様の健康観察をお願いします

風邪が流行る時期です。登校前にご家庭で健康観察をしていただき、体調が万全でないようであれば、無理に登校はさせず、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

学校では、多くの子どもたちが生活をしています。  
感染症を広めないためにも、ご協力ををお願いします。

