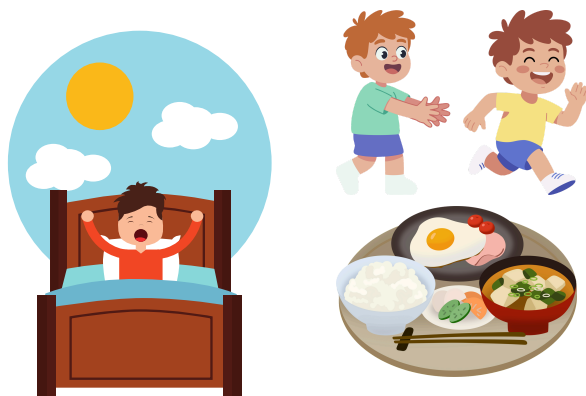


ほけんだより 1月号

令和8年1月8日 八幡小学校 ほけんしつ

明けましておめでとうございます。2026年のスタートです。
今年午年。午年は前向きな行動や新しい挑戦が成長や成功につながりやすく、新しいことを始めるのによいタイミングだと言われています。2026年何か新しいことを始めてみませんか？

からだもこころも元気な1年にしよう



みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？体と心は3学期モードに切り替えてきていますか？

早ね・早起き・朝ごはん、運動などをこころがけて元気に3学期をスタートさせましょう。

1月の予定

16日 身体測定・視力検査
(全学年)

感染症に注意！

インフルエンザ流行ってます

予防の基本は「手洗い」「換気」



- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後
- 咳やくしゃみのあと

- 1時間に1回5分以上
部屋の対角線上に空気の
通り道ができるように



インフルエンザ

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目
発熱 解熱	発熱 1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	発熱 4日目	発熱 5日目	発熱 6日目	発熱 7日目	発熱 8日目

インフルエンザは出席停止
(欠席にならない)扱いになります。

冬は心も疲れやすい

自分も人も大切に

3学期は1年間のまとめとして、学習発表会、卒業式、修了式などたくさんの行事がありますね。1年間が終わることや新しい学年に向けての希望もあれば、不安に感じることもあると思います。

そんなときは、好きなことをしたり、ゆっくり休んだり、誰かに話してみたりするのはどうですか？気持ちを整理できたり、新たなことに気づいたりして、少し心が軽くなるかもしれません。

おうちの人や担任の先生、保健室の先生もあなたの味方です。スクールカウンセラーというお話を聞くプロの先生もいます。困ったときにはいつでも声をかけてくださいね。

