

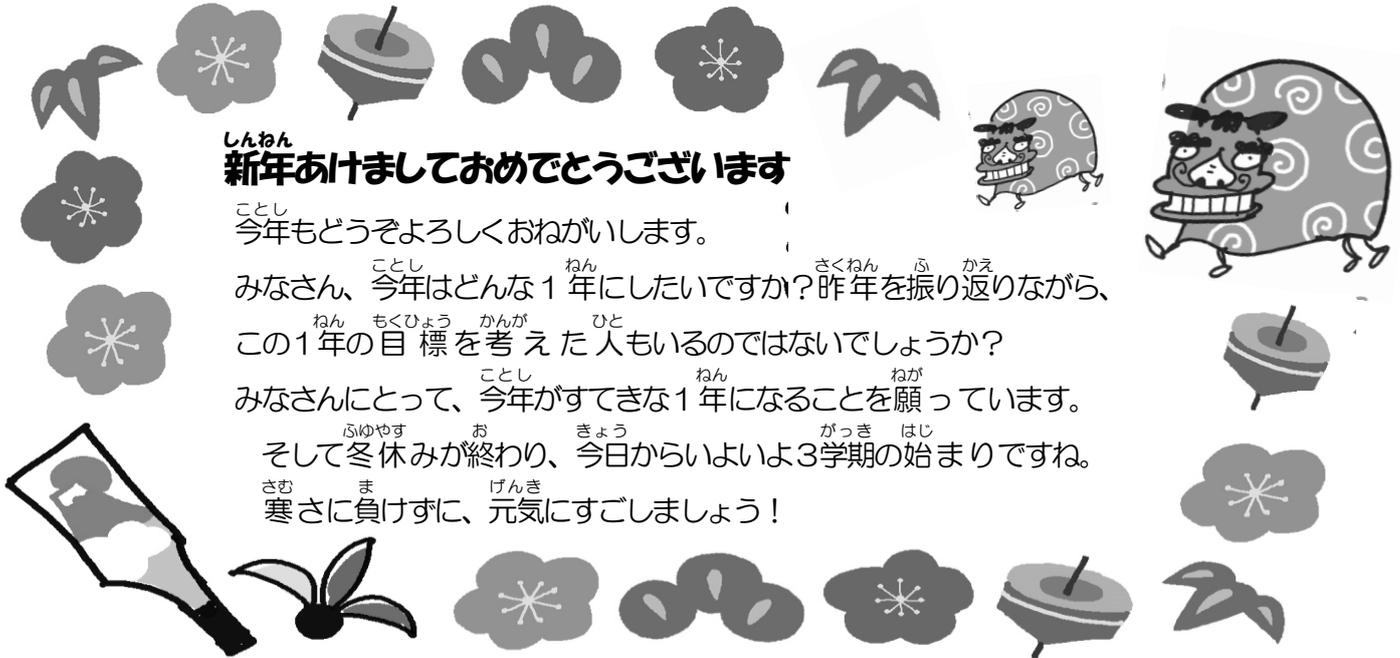


ほけんだより



令和7年 1月 8日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

1月の保健目標：生活リズムを整えよう



新年あけましておめでとうございます

今年もどうぞよろしくおねがいします。

みなさん、今年はどうな1年にしたいですか？昨年を振り返りながら、

この1年の目標を考えた人もいないのではないでしょうか？

みなさんにとって、今年がすてきな1年になることを願っています。

そして冬休みが終わり、今日からいよいよ3学期の始まりですね。

寒さに負けずに、元気にすごしましょう！

【1月の保健行事】

- | | |
|--------------------|----------------|
| 9日（木）発育測定（6年） | 15日（水）発育測定（3年） |
| 10日（金）発育測定（5年） | 16日（木）発育測定（2年） |
| 14日（火）ウィンター前健診（5年） | 17日（金）発育測定（1年） |
| 発育測定（4年） | |

ただ、正しく検温できていますか？

いろいろな種類の感染症が街中で流行っています。

『体調が悪いな...』と思ったときに、検温（体温計で体温を測る）は、自分の体調を知る方法の1つです。

自分で正しく検温ができているかどうか確認してみましょう。

ワキでの検温の仕方



ワキの汗をかいて
いる時はふく



ワキのまん中の
くぼみに当たるように
下からさす



体温計をはさんだら
反対の手でひじを
おさえる

