令和８年２月２５日
足立区立千寿小学校
校　　長　　細田　儀広

　寒さがやわらぎ、春の気配を感じるようになりました。２月は、本校でもインフルエンザの流行により学級閉鎖の対応をしなければならないクラスが出てしまいました。感染症の流行時期は定まらない現在となっています。引き続きご家庭での感染予防にご協力をお願いします。

『生活管理指導表』のご提出をお願いします。

　心臓疾患・腎臓疾患があり、学校生活上で配慮が必要な方は『学校生活管理指導表』の提出をお願いしています。次回の通院の際に、主治医の先生に提出についてご相談していただき、学校生活上での配慮の必要がありましたら、ご提出をお願いします。

児童のみなさんへ

3月の保健目標

『耳を大切にしよう』　**『1年間の振り返りをしよう』**

今年度の健康通知表をチェック！

この１年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			生活リズム			病気の予防			気持ち		
早寝早起きをした			毎日３食きちんと食べた			外から帰ったら手洗い・うがいをした			自分なりの方法で気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
週に3回は外で遊んだ			毎食後と寝る前に歯みがきをした			気になることがあるときは病院に行った			友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために！

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること
始めの一歩

それ、耳からのSOS

これらの症状は耳の病気の可能性も。
一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。

～１月『生活の記録』の結果について～

冬休み明けの『生活の記録』実施について、ご家庭でのご協力をありがとうございました。

９月と１月の“毎日できた”結果です。起床時間が特に９月に比べて遅くなっている児童が増えていました。保護者の方からも「朝、寒くて起きられていなかった」というコメントが多く書かれていました。起床時間が遅れると学校への登校も遅れてしまいます。進学、進級の際にスムーズに新年度を迎えるために生活リズムを整えることを意識してみてください。運動は１日１時間以上行えた学年が多い結果となっています。日中も寒さが厳しい中ですが、休み時間になると校庭で元気に遊んでいる児童が多く見られます。体を動かして体温を上げることは、免疫力の向上にとても効果的です。引き続きのご家庭での見守りとお声かけをお願いします。歯みがきは、朝と夜両方行えることが理想的です。学年や児童によっては仕上げ磨きや確認をしてみてください。

来年度も『生活の記録』を実施する予定です。今後も児童の健康の保持増進の取り組みにご家庭でのご協力も併せてよろしくお願いします。

※単位は「%」です。
※★は、９月より数値が上がった学年です。

【7時30分までに起きた】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	86.2	88.8	90.8	83.3	74.5	87.9
1月	77.5	83.7	84.8	70.5	80.3	75.2

【朝ごはんを食べた】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	89.2	96	95.8	93	74.5	75.4
1月	82	89.1	92.9	91.1	97.4	86.1

【朝歯みがきをした】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	72.5	82.4	81.6	80.7	73.8	82
1月	71.9	72.8	81.3	80.4	87.8	82.2

【夜歯みがきをした】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	83.3	94.4	94.1	91.2	83.7	69.7
1月	89.9	92.4	90.2	79.5	98	85.1

【8時25分までに着席できた】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	63.7	61.6	75	63.2	62.4	69.8
1月	66.3	68.5	68.8	55.4	68.4	68.3

【メディアのきまりを守れた】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	60.7	79.2	75	69.3	66.7	59.8
1月	67.4	73.9	71.4	67	75.2	66.3

【1時間以上運動した】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	38.2	54.4	56.6	42.1	42.6	48.2
1月	49.4	55.4	58.9	44.6	51.3	46.2

【時間までに寝た】
※1～3年 9時30分　4～6年 10時

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	57.8	64	60.8	55.3	48.2	33.6
1月	69.7	64.1	51.8	51.8	46.2	43.6