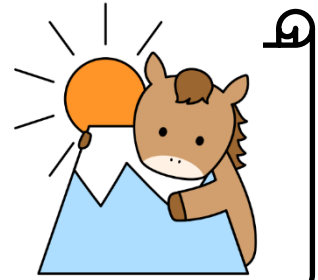


# すこやか

吉田小学校保健室  
第 10 号  
2026.1.9



<sup>しんねん</sup>新年あけましておめでとうございます。  
<sup>ねん</sup>2026年「<sup>とし</sup>うま年」がスタートしました。  
なにもかも<sup>とし</sup>うまくいく年になりますように…！



## 生活リズムを学校モードへ！

3学期を気持ちよくスタートするために、まずは、生活リズムを  
ととのえましょう。生活リズムをととのえるとだんだん体調もとの  
のい、体も心も学校モードに切りかわります。合言葉は…

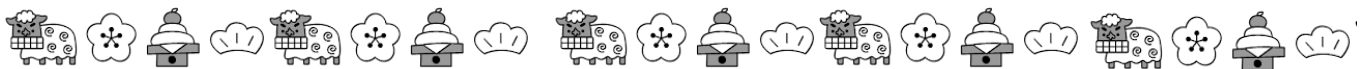


## 早ね・早起き・朝ごはん

## 健康観察をしてから登校しよう



冬休み中は、ふだん会わない人と過ごす時間や人が多い場所に出  
かけることがあったかもしれません。まだまだ感染症が流行する時  
期です。手洗い・うがいなどの感染症予防をしっかりとしましょ  
う。そして、毎朝、登校する前に自分で健康観察をしましょう。いつ  
もと体調がちがうと感じたときは、おうちの人に伝え、早めに休んで、体  
調をととのえましょう。



### 保護者の皆さまへ

3学期の発育測定を8日～13日に行います。全学年測定終了後、結果を配付しま  
すので、お子さんと一緒にご覧ください。結果の用紙は、学校への返却は不要です。  
ご家庭で保管をお願いします。