

## 保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。年明けの1～2月は例年、多くの地域で寒さのピークに入り、インフルエンザをはじめとする感染症が猛威をふるう時季です。学校でも児童の健康観察や手洗い・換気等の基本的な感染対策を行いつつ、今後の流行状況に注意していきます。引き続き、御家庭でもお子さんの体調に御留意くださいますようお願いいたします。

## 【感染症に罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときのお願い】

### 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの場合

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にある他、学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

### 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ以外の場合

登校許可証明書（小金井市立小・中学校児童・生徒学校感染症及び流行性疾患登校許可証明書・・・医師が記入）を学校に提出する必要があります。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

※証明書料は無料です（小金井市医師会との契約に基づき市費で負担）。ただし、契約外の医療機関（小金井市外、市内一部医療機関）での証明は保護者負担となりますので御承知おきください。

## 登校許可証明書の医療機関への配置について

小金井市では、令和6年12月より登校許可証明書を小金井市医師会所属の医療機関に順次配置しています。なお、登校許可証明書を設置する医療機関は、小金井市医師会所属の医療機関のみです。受診の際、登校許可証明書を設置してあるかどうか、事前に医療機関に御確認ください。今まで通り、学校にも登校許可証明書は置いてあります。

## ○●○ 1月の保健行事 ○●○

9日（木）	身体測定（身長・体重）	全学年	・体育着を忘れずに持ってくる ・頭の上で髪を結ばないようにする
-------	-------------	-----	------------------------------------

今年度からは、システム変更に伴い、定期健康診断結果と身体測定結果のお知らせを印刷して配布しています。身体測定結果のお知らせは、15日（水）以降に全児童に配布する予定です。1・2学期同様、押印や学校への提出の必要はありません。

- ★ 冬休みの全校取組「いきいきキッズに変身大作戦（生活リズムのチェックカード）」に御協力くださりありがとうございました。
- ★ 冬休み中のお子さんの様子はいかがでしたか。休み中の体調やからだのことで心配なことがありましたらお知らせください。

じどう  
児童のみなさんへ

あたらしはじ  
新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という  
ことば  
言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てること  
だいじ  
が大事」という意味です。みなさんも今年の健康目標を決めま  
しょう。目標は自分で決めて、実行することが大切です。無理  
のない目標を決めて、一年間がんばってみましょう。

がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標  
ふゆ げんき  
冬を元気に  
すごそう

けんこう  
健康かるたをやってみよう

いい きもちが あせをかく	おいしい なんでも なくしたら	あとには 食べた むし歯ゼロ	ため めざめる スツキリと	手 うがい マスクして
---------------------	-----------------------	----------------------	---------------------	-------------------

よふだうえあ  
読み札(上)に合う  
とふだした  
取り札(下)をえら  
び、線でむすんでみ  
よう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつきはじ  
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

ふゆやすせいかつか  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はやお  
早起き



きじかんおあさひ  
決まった時間に起きて朝日  
をあびましょう。早起きする  
よるしぜんねむはやね  
と夜も自然と眠くなり、早寝  
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ  
朝ごはん



からだのうめざにち  
体と脳が目覚め、1日のエネ  
ルギー源になります。菓子パン  
などではなく、栄養バランスの  
よいしょくじこころ  
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うんどう  
運動



さむうんどうからだなか  
寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。体がほどよ  
く疲れれば、夜もぐっすり眠  
れます。

健康かるたのこたえ

マスクして手洗い・うがい  
スツキリとめざめるために  
むし歯ゼロ食べたあとには

→ かぜよぼう  
→ はやね・はやおき  
→ 歯をみがこう

なくしたらなんでもおいしい  
あせをかくきもちがいいね

→ すききらい  
→ スポーツは