

早速ですが、明日から発育測定が始まります。今年度最後の発育測定です。日付、学年、持ち物や気をつけることなどをおうちの人といっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

日付	健康診断	学年	持ち物や気をつけることなど
1月7日(火)	発育測定	1・2・6年	【持ち物】体操服 【気をつけること】かみの毛が長い人は、横に結んできてください。頭の上にあみこみやカチューシャがあったり、ポニーテールだったりすると、身長を正しく測れません。
1月8日(水)		かもめ、 3～5年	



## 「おなか元気教室」を開きました

昨年12月5日(木)に、千葉県ヤクルト販売株式会社より講師の先生をお招きし、3年生を対象に「おなか元気教室」を開きました。

「おなか博士になろう」の場面では、消化器の仕組みについてのクイズに答えたり、模型で実際の腸の長さを体感したりしました。「ウンチから学ぶ生活リズム」の場面では、事前に答えたアンケート結果を見ながら、朝に健康的なウンチをするためには何時にねて、何時に起きたらいいか考えました。生活習慣や体の仕組みについて楽しく学び、考えることができた1時間でした。

2025年  
へびどし  
巳年

ぐっすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



### おうちの方へ

- ①感染症にかかった場合は出席停止となりますので、その旨を学校へご連絡ください。登校再開初日には、医師が記入する「登校許可証明書」もしくは保護者が記入する「(各種)療養報告書」の提出が必須となります。**疾患により必要書類が異なりますので、ご不明な場合は学校にお問い合わせください。**「(各種)療養報告書」は本校ホームページまたはインターネットで「千葉県療養報告書」と検索し、印刷したものをお使いください。
- ②学校では、風邪症状により体調がすぐれない場合や咳がよく出ている場合には、マスクを着用するよう指導しています。この機会に、**ランドセルに常備をお願いしているマスクの残り枚数をご確認ください。**学校で渡せる分には限りがありますので、**ご協力をお願いします。**
- ③冬休み明けに測定した身長、体重および心電図検査(1年生のみ)の結果を記録した「健康カード」は、1月末頃を目安にお配りする予定です。