



令和8年1月8日  
東京都立府中けやきの森学園  
校長 相賀 直  
養護教諭 品田 理緒

新しい年になりました。そして3学期がスタートします。今年も子供たちが元気に楽しく学校生活を過ごせるように、健康面をサポートしていきます。本年も保健室スタッフ一同をよろしくお願いいたします。

## 1 月保健行事

日付	時間	項目	対象者
9日(金)	9:00～	身体測定	A 部門高等部
13日(火)	9:00～	身体測定	B 部門高等部3年生
14日(水)	9:00～	身体測定	B 部門高等部1年生
15日(木)	9:00～	身体測定	B 部門小学部
16日(金)	9:00～	身体測定	A 部門小学部低学年
19日(月)	9:00～	小児神経科診察(宮田先生)	対象者には別途お知らせ済みです
20日(火)	9:00～	身体測定	B 部門高等部2年生
	9:20～	整形診察(上出先生)	A 部門対象者には別途お知らせ済みです
21日(水)	10:00～	精神科相談(西根先生)	対象者には別途お知らせ済みです
23日(金)	9:00～	身体測定	A 部門小学部高学年
27日(火)	9:00～	身体測定	A 部門中学部
28日(水)	9:00～	身体測定	B 部門中学部
30日(金)	9:00～	整形診察(岡田先生)	A 部門対象者には別途お知らせ済みです

\*指導医検診 13日(火)、15日(木)、20日(火)、28日(水)、30日(金)

\*摂食相談 13日(火)、23日(金)、27日(火)

### 《保健関係の書類提出について》

**重要!**

#### ① 冬休み中の健康調査の提出について(全員)

始業式(1月8日(木))に提出となっています。提出がまだの方は、御提出をお願いいたします。

また、災害ポーチのチェックもお願いいたします。

#### ② 令和8年度主治医健康資料について(中学部3年生・高等部3年生は配布していません)

令和7年10月31日(金)に配布した黄色い書類です。必ず、主治医に受診していただき、主治医健康資料の内容の御確認及び御記入をお願いいたします。

**提出期限:令和8年2月6日(金)**

#### ③ 学校生活管理指導表の提出について(中学部3年生・高等部3年生は配布していません)

心臓・腎臓・アレルギー疾患等がある方に、令和7年10月31日(金)に配布しました。必ず、主治医に受診していただき、主治医に御記入を依頼してください。

**提出期限:令和8年2月6日(金)**

※中学部3年生の方には、②③の書類を入学相談の日(A部門1月28日(水)、B部門2月3日(火))に配布いたします。提出日は、3月4日(水)です。受診の予約等の準備をお願いいたします。

★提出期限に間に合わない場合には、必ず連絡帳等にてお知らせください。

# 1月の保健目標：生活のリズムを考えよう

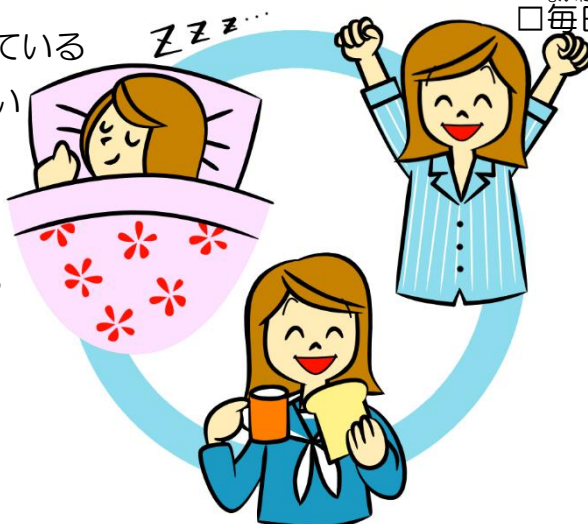
みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？長いお休みの後は生活のリズムが崩れやすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活をしてみましょう。

自分ができているところは口にチェックを入れましょう。

チェックがついていないところは、チェックをつけられるように意識して生活しましょう。

## 早寝

- ☐ 毎日決まった時間に寝ている
- ☐ 寝る前はスマホを見ない
- ☐ 寝る1時間半前までに  
お風呂に入っている



## 早起き

- ☐ 毎日決まった時間に起きている
- ☐ 朝起きたら太陽の光を  
浴びている

## 朝ごはん

- ☐ 毎日朝ごはんを食べている

## さむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。