



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)

★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。毎日少しずつ工夫をして、生活のリズムを取り戻しましょう。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

感染症に注意

東京都感染症情報センターによると、現在インフルエンザは警報レベルで流行しているそうです。

インフルエンザなどの感染症を予防するために手洗いうがいとはとても大切ですが、実は、手洗いうがい以外にも、感染症を予防するためにできることはたくさんあります。感染症を予防するために役立つことを知って、生活の中に取り入れてみましょう。

手洗い・消毒
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



保湿
水分補給・保湿クリーム...
うるおいある生活を。



鼻呼吸
鼻呼吸できないときは
マスクをしよう。



歯みがき
お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?

