



令和8年1月16日  
とよはしりつたにがわしょうがっこう  
豊橋市立谷川小学校  
ほけんだより No.20

## 1月の保健目標「かぜの予防をしよう」

3学期が始まって1週間がたちました。冬休み明け、生活リズムは戻ってきましたか？全国的にインフルエンザが流行しています。生活リズムを整えて、寒さやインフルエンザに負けないように過ごしましょう。



1月9日の身体測定時間に、手洗いの保健指導を行いました。「あわあわゴツシーのうた♪」に合わせて、正しい手の洗い方を伝えました。きれいに洗って、感染症を予防しましょう！

あわあわゴツシーのうた♪

きょうもおねがいゴツシー

よしよしなでなでゴツシー

お山にのぼってみたところ

ここほれここほれアワンアワン

はっぱのさきつちよひねってみたら

大きなだいこんでできたよ

お水でながしてキレイにしたら

タオルでふいてピカピカに

ありがとうゴツシー

さあみんなでいただきます

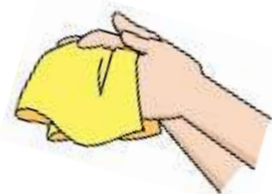
大きなだいこん♪ はっぱのさきつちよ♪ ここほれここほれ♪

お山にのぼって♪ よしよしなでなで♪ きょうもおねがい♪

手の指をあらう 親指をあらう 指の間をあらう 手の甲をあらう 手の平をあらう



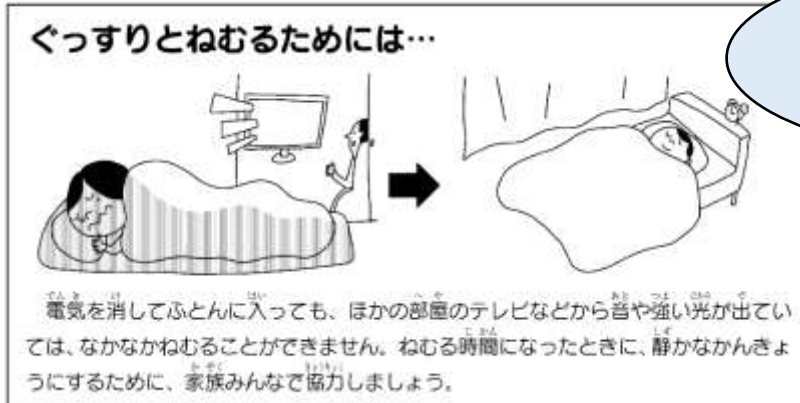
- ★6つのポーズで洗う！
- ★石けんをつけて洗う！
- ★きれいなハンカチで手をふく！



3つのことを意識して手を洗いましょう♪

# 今年度最後のけんこうチャレンジが始まります！

1月19日（月）～23日（金）まで、第3回けんこうチャレンジを行います。冬休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、規則正しい生活リズムを取りもどせるようにがんばりましょう！ファインルをもらったら、おうちの人と相談して、チャレンジするメディアのコースと、ノーメディアの時間の過ごし方を決めてください。最終日は、合計点の計算とふり返りを書いて、1月26日（月）に担任の先生へ提出してください。



ねる2時間前からは  
ノーメディアで過ごしましょう！



## 保護者の方へ

### ◆ すこやかについて

1月の身体測定の結果を記入した「すこやか」をお渡ししました。確認・押印していただき、1月16日（金）までに学校へ返却をお願いします。（6年生は返却不要です）

### ◆ けんこうチャレンジについて

チャレンジするメディアのコースやおうちチャレンジでやることを、お子さんと一緒に考えていただきますよう、よろしくお願いします。けんこうチャレンジを通して、家庭で規則正しい生活やメディアについて考える機会となればと思います。

### ◆ インフルエンザについて

インフルエンザは学校感染症第二種に指定されていますので「出席停止」扱いとなります。期間は「発症後、（発症した次の日から数えて）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。インフルエンザと診断された際には、「学校感染症の報告」という用紙をお渡ししますので、保護者の方で記入していただき、登校日に提出をお願いします。

また、朝の登校前にお子様の健康観察をしていただき、「熱っぽい」「いつもとちがう」と感じましたら、ご家庭で休養していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

