

# ほけんだよい



2026年 1月 9日  
町田市立南第一小学校  
校長 安東 深雪  
養護教諭 新井 典恵

年の初め、元気にスタートできましたか？今年の干支は「丙午（ひのえうま）」。「午（うま）」は野原に元気に走り回る馬のこと、「丙（ひのえ）」は太陽のようにキラキラと輝く火の力を意味します。今年は太陽のようなパワーで、馬のように力強く突き進む年。また、馬は仲間とともに走るのが得意な動物です。学級や学年の仲間たちと、励まし、助け合いながら、一人ひとりが「なりたい自分」を目指し、大きく飛躍し、成長してくれることを、願っています。



## 1月 身体計測・保健行事 予定

### ○身体計測

13日（火）	4年生
14日（水）	2年生
15日（木）	3年生
16日（金）	1年生
19日（月）	6年生
20日（火）	5年生

年間を通して、各学年の発達段階に応じた保健指導を行っています。

- ・1.2.3.5年は計測後、各学級で以下保健指導を予定。  
1年『じょうずな手洗い』  
2年『ウンチの旅』  
3年『うってかえすインフルエンザ』  
5年『成長期 骨・皮ふにみられる症状』

＊すでに4年『保健：おとなに近づく体』、6年『薬物乱用防止教室』で指導済みのため、計測のみ実施

### ※ お願い

- ・体育着で計測します。忘れないようにしてください。
- ・身長を測るため、髪型に注意してください。
- ・全学年の計測が終了しましたら、結果を家庭通知します。



## 1月の保健目標：感染症を予防しよう～流行新型までもうってかえす！

南一小では、流行や新型「ま・で・も・うっ・て・か・え・す」を合言葉に学校全体で感染症を予防しています！

「うってかえすインフルエンザ」の由来は、英語の「Catch a cold（キャッチ ア コールド）」＝かぜをひくという表現。Catchには「つかまえる、つかむ」などの意味のほかに「（病気など）～にかかる、感染する」という意味があります。「Catch a flu（キャッチ ア フル）」＝「インフルエンザにかかる」という表現になります。

インフルエンザ・新型コロナ・感染性胃腸炎など多くの感染症の原因となるウィルスにキャッチされては大変です！！目に見えないウィルスが近付いてきても「うってかえす」ことができるよう、家庭と学校、学級集団と個人、みんなで力をあわせて感染症予防をしていきましょう！

ま：マスク

で：（人ごみに）  
でかけない

も：（発熱・不調など）  
もしもの時は  
登校しない

う：うがい

て：てあらい

か：かんき

え：えいよう

す：すいみん