

1月

かぜを予防しよう

すくすく

2026.1月

さいたま市立
大牧小学校
保健室

3学期が始まりました。冬休みを楽しく健康に過ごせましたか？

冬休み前に、“冬休み健康生活チェック表”を配付しました。冬休みの生活を振りかえり、自分の健康生活について考えるきっかけになればと思います。

感染症対策のため、学校では、手洗い、換気等の基本対策を引き続き徹底していきます。御家庭では、お子様と御家族の朝の健康観察をお願いします。体調が優れない場合は、無理をせずに登校を控えてください。

まいにち

けんこうかんさつ

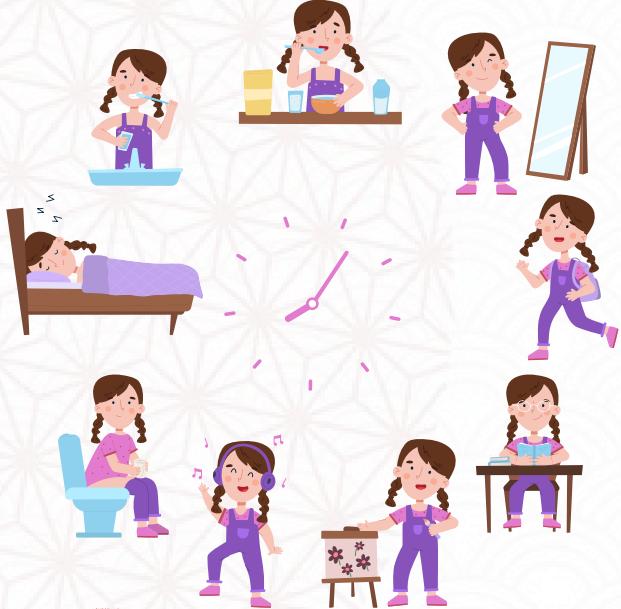
じぶん

からだ

じぶん

まも

毎日しよう健康観察～自分の体は自分で知る・守る～



生活リズムはどうかな？

- ぐっすり寝た
- すっきり目覚めた
- しっかり食べた



排便（うんち）はどうかな？

- すっきりでた
ばななうんちが◎



心と体は元気かな？

- 体で痛いところがない（あたま・おなかなど）
- えがおになれる

Point!!



自分のことばでつたえよう！

あなたの体のことは、あなたにしか分からないよ。
朝、なんだかいつもとちがう感じがしたら、『いつから』『どこが』
『どうなのか』自分のことばでおうちの人につたえてみよう。

第二回学校保健委員会のお知らせ

【日 時】 2月13日（金） 5校時 13:40～

【場 所】 大牧小学校 みぬまホール（予定）

【内 容】 助産師（埼玉県助産師会さいたま市地区）による思春期保健教室
6年生「境界線について」

【その他】
お車での来校は御遠慮ください。
上履きは各自で御用意ください。
名札の着用をお願いします。
すでに案内をお配りしております。ぜひふるって御参加ください。

令和7年度 第2回学校保健委員会
(思春期保健教室) 開催について