

ほけんだより 1月

江戸川区立篠崎第二小学校
令和 6年度 1 月 号
校 長 高橋 宏幸
養 護 教 諭

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。冬休みは、親戚の方と集まったり、友達と遊んだりして、楽しい年末年始を過ごすことはできましたでしょうか。今年も皆さんが心身ともに元気で過ごせるようにサポートしていきます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

まだまだ寒い日は続くので、体調管理に気を付けて健康で楽しい1年にしましょう。



冬休み明け！まいにちげんきチェックカードで生活習慣を振り返りましょう。

子供たちには「冬休み明け！まいにちげんきチェックカード」で、自分の生活習慣を振り返ってほしいと思います。子供たちが、1月8日（水）～1月14日（火）までの1週間、規則正しい生活を目指してカードに色ぬりをしていきます。正しい生活習慣を身に付けさせるため、ご家庭でもご協力ください。

チェックカードの提出日は、1月14日（火）です。

☆平日は、学校で記入をします。休日は、ご家庭で記入をします。

☆今年度から、保護者の記入欄はありません。

☆生活習慣を整えるためには、家庭での支援や声掛けがとても重要です。チェックカード期間中は、ご家庭でもお子様の生活習慣を振り返ってみてください。

3学期も子供たちが元気に登校できますよう、学校と家庭で協力し合い、子供たちを見守っていきたく思います。ご家庭で困っていることがありましたら、学校までお知らせください。引き続きお子さんに対する健康管理へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



ぐっすり眠れない人へ...

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまでスマホなどを操作している



アツアツのお風呂につかっている



ものをパクパク食べている

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんもよく知っている、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。症状や予防方法は似ていますが、実は、さまざまな違いがあります。2つを比べてみると・・・。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	ゆっくり発症する	急に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛や筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
寒気やだるさ	軽め、またはほとんどない	強い
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する。

感染症にかからないようにするために、特に手洗いは大切です。冬は、寒いから手を洗うのが適当になっていませんか？冬だからこそ、ていねいに手洗いをするを心がけてみてください。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



発育測定を行います！！

1月 9日（木）6年生 10日（金）5年生 14日（火）4年生
15日（水）3年生 16日（木）2年生 17日（金）1年生

※時間割の都合で日程が変更になる場合があります。詳しい日程は、学年だより等でご確認ください。

※服装は、体育着です。身長を測るので髪の毛を結ぶ位置も注意してください。