



令和8年 1月8日
江戸川区立平井小学校
保健室

あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。

6年生は中学校に向けて、1～5年生は次の学年に向けての準備が少しずつ始まるころだと思います。2026年は、全員が昨年よりもさらにパワーアップした姿を楽しみにしています。また、大きなケガなく病気なくを目標に、保健室を運営してまいります。今年もよろしくお願いいたします。



1月の保健目標 うがい・手洗いをしよう

インフルエンザやノロウイルス、その他の感染症の予防方法で1番簡単にできる方法は「手洗い」です。しかし、気温が下がると、水が冷たいせいか手洗い場の石けんの減りが遅くなり、手を洗っている児童の姿も減ってしまっています。保健委員会では、ポスターやアンケートなどを利用して、手洗いやマスクの着用などの声掛けを行っています。学校全体でも、乾燥が強いこの時期は手洗いの声掛けや換気等、より一層感染予防に力を入れていきますので、ご家庭でも感染症予防の声掛けをお願いいたします。



せき 咳やくしゃみをするときは、
どっちがいいかな？



せき 咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、
手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

ふゆやす あ はついくそくてい 冬休み明けの発育測定について

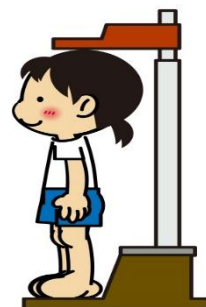
冬休み明けの発育測定を以下の日程で行います！

体育着を忘れないようご家庭での声掛けをお願いいたします。



1月9日（金） 5・6年生
1月13日（火） 3・4年生
1月14日（水） 1・2年生

※欠席者は後日行います



今年度最後の発育測定になります。4月に配布した「発育のきろく」の裏に、グラフが印刷されています。自分の身長・体重の部分に印をつけていくと、身長がどのくらい伸びたのか、体重がどのくらい増えたのかが分かります。ぜひ、お家の人と確認し、1年間の成長を感じてみてください。



インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を
 両方満たしたら
 登校できます

はっしょう
発症してから
5日経っていること
 はつねつ よくじつ にちめ
 発熱した翌日を1日目とする

げねつ
解熱してから
2日経っていること

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
<div> はっしょう 発症 はつねつ (発熱)</div>	 げねつ 解熱	 1 日目	 2 日目			 どうこう 登校OK		
		 げねつ 解熱	 1 日目	 2 日目		 どうこう 登校OK		
			 げねつ 解熱	 1 日目	 2 日目	 どうこう 登校OK		
				 げねつ 解熱	 1 日目	 2 日目	 どうこう 登校OK	
					 げねつ 解熱	 1 日目	 2 日目	 どうこう 登校OK

インフルエンザは休みの期間が決まっています。お医者さんの指示に従ってしっかり休みましょう