



令和8年2月2日  
江戸川区立平井小学校

2026年が始まり、1か月が経ちました。本校ではインフルエンザで休む児童や大きなケガが少なく、穏やかに1か月を過ごせたと思います。しかし、まだまだ寒い日が続き、体調不良で欠席する児童が多い時期のため、気を抜かずに、手洗いうがいの声掛け等行っています。



## 2月の保健目標      こころの健康について考えよう

2月の保健目標は「こころの健康について考えよう」です。1月の発育測定前に全学年に向けて「こころ」について保健指導を行いました。それぞれの学年クラスが真剣に話を聞き、「ええ！そうなんだ！」「それなら簡単にできるな！」等、様々な反応が見られました。4月から担任の先生や教室、クラスのメンバーが変わり、こころが疲れてしまうこともあります。学校全体で、児童の様子を丁寧に見ていきますが、ご家庭でも何か心配事等ありましたら、担任の先生や保健室、スクールカウンセラーまでご相談ください。



2月5日は「2525（ニコニコ）の<sup>えがお</sup><sup>ひ</sup>笑顔の日」です。笑顔でいることは、  
自分も相手も<sup>じぶん</sup><sup>あいて</sup>いいことがたくさん！どんな<sup>えがお</sup><sup>ひ</sup>いいことがあるのか<sup>かくにん</sup>確認し、<sup>ふだん</sup>普段か  
らニコニコ<sup>えがお</sup>笑顔でいられるよう、<sup>いしき</sup>意識してみましょう。



# あったかい重ね着のポイント



## 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が  
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



## 外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を  
逃がさないためにも風を通しにくい  
素材のものにしましょう。



## 2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、  
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて  
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



～❄️ 来年度のフッ化物洗口について ❄️～



3年生（新4年生）

フッ化物洗口継続実施

❄️ やめたい場合

→担任へ連絡

❄️ 始めたい場合

→担任へ連絡後、同意書記入



2・4・5年生（新3・5・6年生）

1学期中に実施予定

1年生（新2年生）

新1年生と2学期中に実施予定

※フッ化物洗口についての手紙は4月以降に配布いたします。（継続の3年生への配布はありません。）