



令和7年 1月8日
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
養護教諭 細谷 希

あけましておめでとうございます。2025年が始まりました。
昨年は、保健室来室者2人だけという日もあり、ケガや病気で保健室に来室する児童が少なかったように感じます。2025年は、昨年よりも児童たちが元気に楽しく学校生活を送れるよう、サポートしていきます。2025年も、よろしく願いいたします。



1月の保健目標 うがい・手洗いをしよう

1月の保健目標は「うがい・手洗いをしよう」です。本校は、12月に1日学級閉鎖を行った以外には、その他の感染症で児童が大勢欠席することはありませんでした。1月からさらに気温が下がり、乾燥が強くなってきます。また、寒くなると、水が冷たいためか、手を洗わない児童も増え、石けんの減りが他の月と比べると少ないです。寒い時期だからこそ、「うがい・手洗い」が大切であることを、保健委員会の児童が作成したポスターや声掛け等で、学校全体に伝えていきます。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌
多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒
感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



保健室からの お知らせ

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（木） 5・6年生
1月10日（金） 3・4年生
1月14日（火） 1・2年生

※欠席者は後日行います



今年度最後の発育測定となります。お子様が持ち帰った「発育の様子」を見て、1年間でどれくらい身長が伸びたのか、ぜひ一緒に確認してみてください。また、4月の発育測定の際にお配りした「成長曲線」に、1年間のお子様の身長と体重を記入すると、身長の伸びや体重の増減が分かりやすくなるため、ご活用ください。お手元になく必要な場合は保健室までお声がけください。それ以外にも、「あまり身長が伸びていない」「体重が減って（増えて）きている」「身長が平均よりはるかに高い」等ありましたら、ご相談ください。



受験勉強



“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）

と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

《6年生の保護者の皆様へ 受験に備えて感染予防での欠席と受験日当日の欠席について》

年も明け、いよいよ中学受験が本格的に始まる時期となりました。本校での「受験日まで感染予防での欠席」と「受験日当日の欠席」の扱いについては、下記の通りになります。

★感染予防での欠席

通常の欠席（事故欠）となります。

★受験日当日の欠席

入試のため出席停止となります。

※受験当日以外の欠席は特別な事情がない限り通常欠席（事故欠又は病欠）となりますのでご注意ください。