



令和 7 年 1 月 8 日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
保健教諭 鈴木 真子

ほけんだより 1月

あけましておめでとうござります

新しい年を過ぎました。今年はどんな年にしたいですか。目標を立てて、様々なことにチャレンジしてみましょう。目標に向かって頑張るために、元気でいることが大切です。引き続き、感染症の予防を続けながら 2025 年も健康新年を過ごしましょう。

じつからだ
実は体からサインが出ているかも…

インフルエンザは急速に症状が進行します。朝は元気でも、急に 38 度以上の熱が出ることも珍しくありません。いつもと体の様子が違うなど感じることは、小さなことでもお家の人に話しましょう。また、学校にいるときに食事が悪いと感じたら、我慢せずに近くの先生に伝えてください。



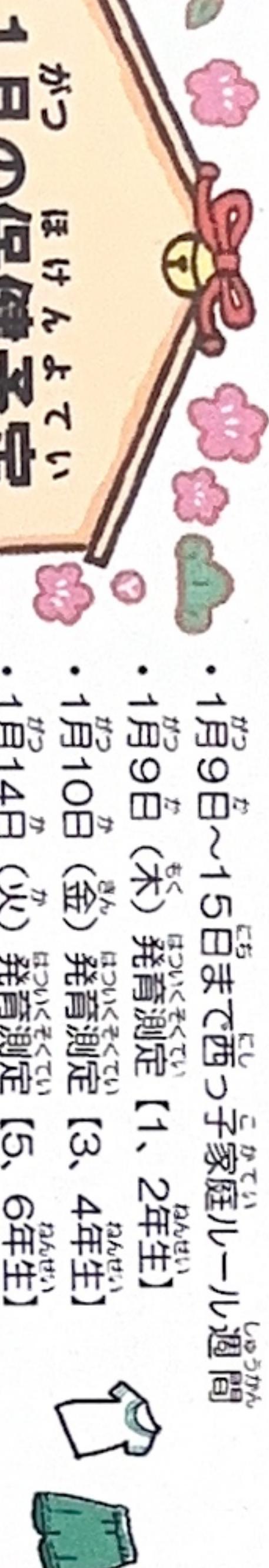
おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、

学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	※まだ発症後 5 日を超過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後 4 日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能
出席停止期間								



- ・1月9日～15日まで西子家庭ルール週間
- ・1月9日 (木) 発育測定 [1, 2年生]
- ・1月10日 (金) 発育測定 [3, 4年生]
- ・1月14日 (火) 発育測定 [5, 6年生]

体育着を忘れずに！

1月の保健目標

手や体が乾燥で
かゆくなっていますか？

手洗い・うがいをしよう



手は空気が乾燥して、肌がカサカサになりやすくなります。そのまま放っておくと、皮膚が切れて痛くなってしまいます。3つのポイントを意識して、肌を守りながらウイルスに負けない体をつくりましょう。

Point① ぬれたままにしない!!

ぬれた手をそのままにしていると、水が乾くのと一緒に肌の水分も蒸発してしまいます。手洗いのあとは、きれいなハンカチでしっかり水気をふき取りましょう。

Point② 保湿をしよう!!

毎日の手洗いやアルコール消毒で、手に必要な油分もウイルスと一緒に洗い流してしまいます。ハンドクリームなどを塗って保湿をしましょう。

Point③ 栄養をとりましよう!!

肌には自然に生まれ変わり、髪を落す動きがあります。この動きを助けるビタミン A を含む食品をとりましょう。もちろん食事はバランス良く食べることが大切です。



健康な
1年にしよう！

ビタミン A が多い食品
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなど

