



ほけんだより 1月

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
養護教諭 鈴木 就子

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年はどう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よう。目標に向かって頑張るためには、元氣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年も健康に過ごしましょう。

実は体からサインが出ているのかも...

インフルエンザは急激に症状が進行します。朝は元氣でも、急に38度以上の熱が出ることも珍しくありません。いつもと体の感じが違うなど感じることは、小さなことでもお家の大人にお話ししましょう。また、学校にいるときに具合が悪いと感じたら、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日を経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 / 発熱		発熱		出席停止期間		登校可能	
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	出席停止期間				出席停止期間		登校可能	



1月の保健予定

- 1月9日～15日まで西つ子家庭ルール週間
- 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]

たいてい、体育着を忘れずに!

1月の保健目標

てあち 手洗いとうがいをしよう



手や体が乾燥でかゆくなっていませんか?

冬は空気が乾燥して、肌がカサカサになりやすいです。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、肌を守るながらウイルスに負けない体をつくりましょう。

Point ①

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と水分をふき取りましょう。

Point ②

保湿をしましょう!!

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。

Point ③

栄養をとりましょう!!

肌には自然に生まれ変わる、層を剥す働きがあります。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



寒くても姿勢を伸ばして今年も元気に!



寒くても姿勢を伸ばして今年も元気に!

答えは保健室にあるよ!

★このまじかいをさがしてね★