

# はけんだよい1月号



江戸川区立大杉第二小学校

令和8年1月8日(木)

今年のもくひょうは?



新しい年の始まり、そして3学期の始まりです。

気持ちも新たに一日一日を積み重ね、よい1年にしたいと思います。冬休み、普段会えない親戚と会ったり、家族で旅行したり、中には受験に向け勉強を頑張ったりとそれ有意義な冬休みを過ごしたのではないかと思います。

さて、今年は例年ないほど早くにインフルエンザの流行が始まり、現在も流行が続いています。これから寒さが一層厳しくなり1年で最も寒いと言われる「大寒」を迎え、まだまだ油断できません。5年生はウインターランドに向けての活動が始まります。ご家庭においても、手洗いやマスクの着用等、感染対策の徹底をお願いします。

## 1月の保健行事

★1月 9日(金): 4、5年

★1月 13日(火): 3、6年

★1月 14日(水): 1、2年

結果は「発育のようす」でお知らせします。ご家庭で保管いただきますよう、お願いします

## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫



からだ  
体にほどよく  
フィットするものにし、  
汗でしめった時はとりかえます。

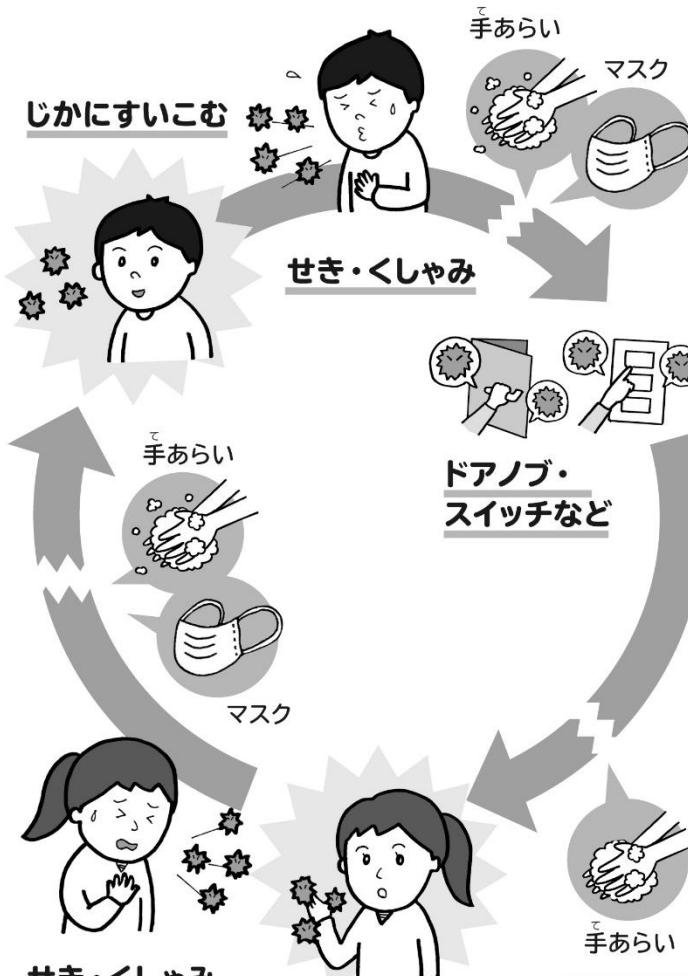


ふく  
あいだ  
服の間に  
空気の層をつくると、  
からだ  
ねつ  
に  
体の熱が逃げにくくなります。



マフラーや  
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。

## 「ウイルスはどこから? / ~かぜ・インフルエンザ~

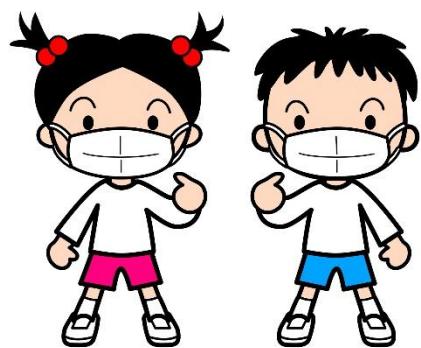


て 手あらい: ここもわすれずに

て 手あらい: ここもわすれずに!



マスク: はなからあごまで



かんせんよぼう  
感 染 予 防 の 基 本 は 手 洗 い で す!

### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみすみまで洗う  
(手のひら、手のこ、指と指の間、指先、  
さき てくび  
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく

