

ほけんだより 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ぞ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、今年は例年に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年生はウィンタースクール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

はだ着を身につける

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

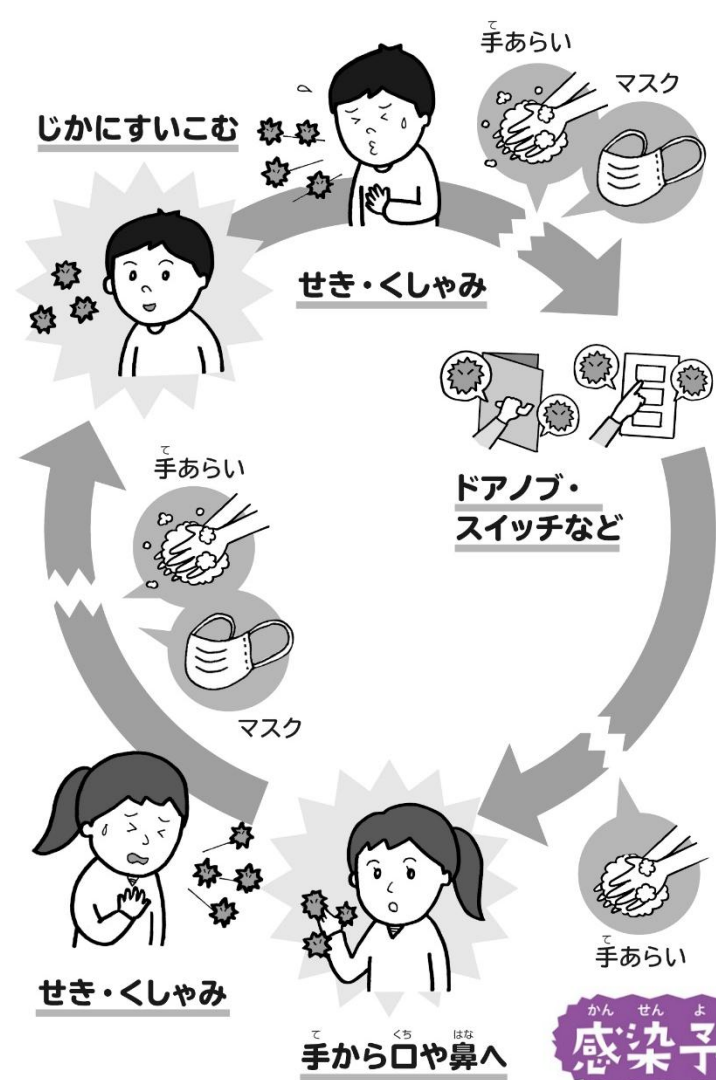
重ね着で空気の層をつくる

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

「3つの首」をひやさない

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~

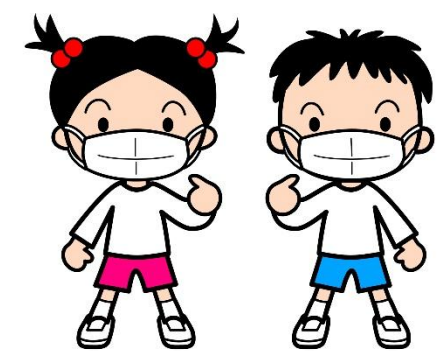


手あらい:ここもわすれずに

手あらい:ここもわすれずに!



マスク:はなからあごまで



●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



細菌やウイルスが体に侵入する主な感染経路は4つ

- ①飛沫感染 ②空気感染
- ③接触感染 ④経口感染

