

ほけんだより2月号



江戸川区立大杉第二小学校

令和8年2月2日（月）



先月後半は日本列島が寒気に包まれた影響で、特に冷え込んだ毎日が続きました。日中は太陽が降り注ぎ暖かく感じましたが、朝晩は冷えました。インフルエンザの蔓延を心配していましたが、現在のところ大きな蔓延は見られず1月を過ごすことができました。代わって、嘔吐や腹痛と言った欠席が目につくようになっていきます。

5年生はこれからウインタースクールを控えています。生活リズムの乱れから、体調不良に繋がることもあります。引き続き、健康管理をお願いします。

毎年書き換えをお願いしている保健関係書類等について、例年より早く書き換えをしていただくことになりました。詳細につきましてはまた改めて保護者会、そしてテトルにてお知らせしますが、ご協力よろしくお願いします。

夜の習慣
見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

5年生は、ウインタースクール間近です！

私たちの体内リズムは25時間とされています。そのため通常生活をしていても、1時間のズレが生じ、生活リズムが後ろにズレてしまいます。またそれが体調不良の原因にもなり、遅くまで寝て睡眠不足を解消しようと遅くに起きることで、さらに生活リズムを乱してしまう原因にもなります。

休日も平日と同じように極力起きる→寝不足ならば、いつもより早く寝るようにする、起きるのを遅くしない→朝、日の光を浴びる（体内時計をリセット）を心がけ、生活を少しでも見直すきっかけにいただければと思います。



あさお 朝起きたら、朝日を
あびて体内時計を
リセット！

おらせ

保健関係書類の書き換えについて

①保健資料

②結核検診問診調査票

③運動器検診保健調査票

例年、4月新学期早々に書き換えをしていただいている①～③の書類についてです。
このように、2月に配付・回収します。

◆配付日:2月26日(木)

◆提出締切:3月 3日(火)

連絡袋、クリアファイル等に入れて持ち帰るようにします。
連絡袋やクリアファイル等持たせてください。

1～5年生の保護者の方へのお願い ※6年生の配付はありません。

- ・組・番号の欄は、空白にしておいてください。新年度、学校で記入します。
- ・お子様の新学年の欄にご記入をお願いします。
- ・記入もれのないよう、もう一度確認して期日までにお子様に持たせてください。
- ・勤務先の変更がされておらず、連絡がつかないことがあります。最新の情報に更新をお願いします。変更があった際には、ご面倒でもその都度、連絡をお願いします。

～具体的な記入の仕方については、「tetoru」配信します～

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。

◆インフルエンザの場合→インフルエンザ診断報告書・登校報告書が必要です。

罹患したことの証明を医師に記入してもらい、同じ用紙に保護者の方に記入していただく箇所があります。

◆新型コロナウイルス感染症→現在のところ、証明書は不要です。

◆その他の感染症→医師による治療したことの証明が必要です。