



ほけんだより

令和7年1月8日
江戸川区立大杉第二小学校

おうちの人といっしょに読んでください。

新しい年が始まりました。冬休み中は、やりたいことにチャレンジしてみたり、会いたい人に会えたりしましたか。生活リズムも朝型に戻していきましょう！

12月より流行しているインフルエンザには、引き続き注意が必要です。「換気や手洗い」は予防にとっても大切です。予防をしっかりとって寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。



今年も一年、元気にすごそう

心も体も元気いっぱい毎日過ごせるように、自分で自分の健康を守りましょう。こんなことに気をつけましょう。

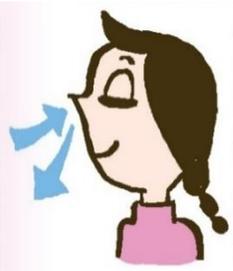
- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



はなこきゅう ちゃんと鼻呼吸できていますか？

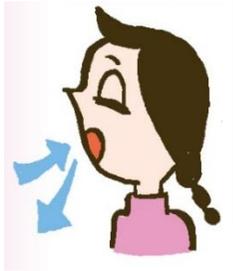
気がつくと口がポカーンと開いていることがありますか。特に、感染症が流行する時期には、マスクをすることが増えますね。マスクをすることで息苦しさを感じやすくなり、つい楽な口呼吸になってしまうことがあります。感染症の予防としても鼻呼吸を意識してみましょう！

**はなこきゅう
鼻呼吸**



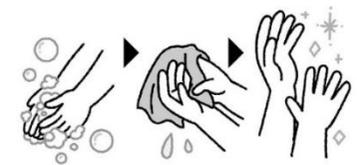
鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能があります。

**くちこきゅう
口呼吸**



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすいです。

そして・・・**感染予防**の**基本**は**手洗い**です！



ハンカチを忘れずに持ってきましょう！

*保護者の方へお願い

保健室では、体調不良の児童には必ず朝の家庭での様子を聞いています。家庭での健康観察は、体調の変化を確認する目安となりますので、ご家庭におかれましても体調や表情を注意深く観察していただきますようお願いいたします。体調が悪いときは、とりあえず登校させるのではなく、無理をせず休養するようにしてください。



～朝の健康観察チェック項目～

- | | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のどの痛みがないか | <input type="checkbox"/> 平熱より熱が高くないか |
| <input type="checkbox"/> せきをしていないか | <input type="checkbox"/> 腹痛や下痢、嘔吐がないか |
| <input type="checkbox"/> 関節痛（体の痛み）がないか | <input type="checkbox"/> 倦怠感（体のだるさ）がないか |