



令和 7 年 1 月 7 日  
江戸川区立第三松江小学校  
校長 小松 広宣  
養護 塚田・橘



～2025年～

あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。今年は何のような年になるかワクワクしますね。

3学期、心も体も元気いっぱい楽しく過ごせるように、自分で自分の健康を守っていきましょうね。

こんなことに気を付けて生活してみてください。

● 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



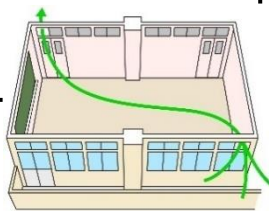
～1月のほけん目標～

教室の空気を入れかえましょう

閉め切った教室は、目には見えませんが、汚れた空気がたまっていきます。教室で快適に、健康に過ごすためには換気(空気の入れ替え)をすることが大切です。換気をすると、菌やウイルスが室内にこもらず、感染症予防になります。また、きれいな空気を取り入れることで、心や頭もすっきりし、集中して授業に取り組むことができます。

【換気のポイント】

窓は1か所だけ開けても、部屋の空気をすべて入れ替えるには時間がかかります。部屋の前から後ろへななめになるように開けると、空気が流れができます。全ての窓を全開せず換気ができ、寒さも抑えることができます。



感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

● こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



● 手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



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、手のひら、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



# 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

## 飛沫感染



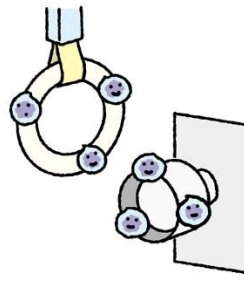
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

## 空気感染(飛沫核感染)



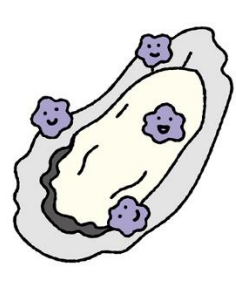
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

## 接触感染



病原体がついた場所をさわったり、手を介して口や鼻などから感染。

## 経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にするすることで感染。

## 保護者の方へ

### 1 学級閉鎖について

今年も、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時季になりました。

複数の体調不良者(発熱等)が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置を取ることがあります(学年や学級の状況によって、きょうだいでも対応が違う場合があります。学校からの連絡にご注意ください)。



感染症の流行・り患・欠席状況などは随時お知らせしていきませんが、家庭での体調管理や毎日の健康観察をお願いします。

体調がすぐれないときは、速やかに学校に連絡のうえ、医療機関を受診してください。



### 2 3学期の発育測定の予定

1月 9日(木) …5・6年生      1月10日(金) …3・4年生

1月15日(水) …2年生・すみれ      1月16日(木) …1年生

○体操着には着替えず、各教室前の廊下で計測します。

○髪は頭の上や後ろで結ばず、横で結んできてください。

### 3 健康貯金カードが始まります

夏休み明けに実施した健康貯金カードを、冬休み明けにも実施します。1月8日(水)～13日(月)の期間、ご家庭で早寝早起きや朝ご飯、運動、メディアコントロールなどに気を付けて元気貯金しながら、お子さんと一緒に生活習慣を見直す機会にしてください。実施後は、感想とおうちの方からのメッセージを書いて担任に提出してください。

## 寒い季節も

## 姿勢よく歩こう!



ポケットに手を入れると転んだときに危険です!



寒さから縮み寄り、ついつい背中を丸めていませんか?

寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ!

## やる気スイッチ オン!

