



令和7年2月3日  
江戸川区立第五葛西小学校  
校長 田中 雅生



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうですね。笑顔はそれだけで、身体の免疫力が上がったり、リラックス効果があったりと健康のために、とてもよい効果があります。

笑顔になれるような言葉づかいと笑顔を意識して生活していきたいですね。



## 保健目標

## 姿勢に気を付けよう

寒さに負けず・・・  
正しい姿勢と歩き方

### 姿勢のチェックポイント

- ① 顔がうつむきぎみになっていないか
- ② 肩と背中が丸まっていないか
- ③ 胸がくぼんでいないか



〇あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。

〇歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないようにします。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

〇ポケットに手を入れていると、背すじが丸くなりやすいだけでなく、転びそうになったときに手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。



★他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしてみましょう。

12月号でもお知らせしましたが、11月18日(月)～22日(金)にハンカチティッシュ調べを行いました。どのクラスも1日ごとに持ってきている人数が増えてきていました。

インフルエンザや感染性胃腸炎が多い季節です。感染症から身を守るためにも、他の人に感染を広げないためにも、マナーとしても、ぜひハンカチとティッシュはきちんと持ち歩き、使用してほしいと思います。ご家庭での声かけもよろしくお願いいたします。

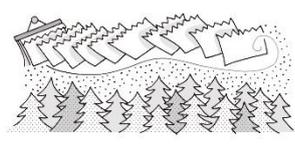
### 手を洗った後は…



## 花粉症注意報 危険なのはいつ？

### 【この時期に注意】

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間後ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### 【この時間帯に注意】

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



### 【こんな日に注意】

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ★気温の高い日が2～3日続いたあと
- ★晴れて気温が高い
- ★風が強い
- ★空気が乾燥している
- ★雨上がりの翌日



### 【外に出るときは】

- ・マスクをつける→鼻とあごをすき間なく、きちんとおおう。
- ・帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ・ツルツルした素材の服を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- ・メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。



発育測定が終わりました。発育のようすを配付しますので、ご家庭での保管をお願いいたします。