



1月の保健目標 冬を元気にすごしましょう

ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

令和7年1月8日
江戸川区立南葛西第三小学校
校長 佐久間 貴広
養護教諭 田中 萌実

新しい年が始まりました。今年も子供たちが心身ともに健康でいられることを心より願っております。生活習慣を整えて、身体も心も健康に1年間過ごして欲しいです。14日から始まる「けんこうチェック週間」も活用しながら、少しずつ生活を学校モードに切り替えられるよう、学校でも声を掛けていきます。

感染症の流行状況について

12月はインフルエンザ感染の報告が増え、閉鎖をした学年・学級もありました。今後も流行が考えられますので、引き続き手洗いや換気等の感染症対策をお願いします。

本校での感染症報告人数（12月2日～25日）

インフルエンザ	66名
伝染性紅斑	7名
水ぼうそう	3名
感染性胃腸炎	2名
溶連菌感染症	3名



病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



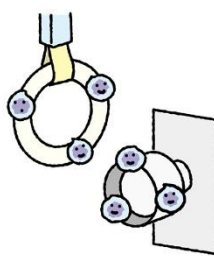
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染（飛沫核感染）



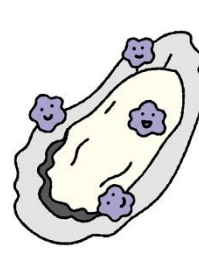
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、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ことで感染。

学校保健委員会を開催します

2月の学校公開にて、下記の内容で学校保健委員会の開催を予定しています。保護者の皆様、目に関するアンケートへの御協力、ありがとうございました。

近年、視力低下が低年齢化していると言われており、本校でも同様の傾向が見られます。児童の目の健康について考える機会となればと考えております。どなたでも御参加できますので、是非お子さまと一緒に御参加ください。

学校保健委員会「目の健康～子供たちの視力低下予防について～」

日時：2月1日（土）20分休み（学校公開）

場所：体育館

内容：本校の視力状況報告

眼科校医からの回答

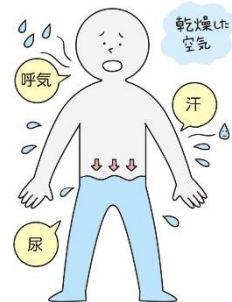
目に関するクイズ

目の健康に良い給食メニューのレシピ配布 など



冬こそ注意！脱水症状

脱水と言えば夏に起こるイメージが強いですが、冬でも脱水症状になることがあります。暖房等で室内が乾燥し、知らないうちに体の水分が奪われるからです。そして、冬は寒さで汗をかくことが少なく、喉の渇きを感じにくくなると言われています。学校でも「今日1回も水を飲んでいなかった」「水筒は持ってきたけど、全然飲んでない」と言っている児童がいます。以下のポイントに気を付けながら、脱水を予防していけると良いです。



冬の脱水を防ぐポイント

①こまめに水分補給

寒い時期でも、喉が渇く前に水やお茶を飲むことが大切です。学校の水道水も飲むことができますが、水筒を持たせていただくと水分補給がしやすいです。

②部屋の湿度を保つ

加湿器や洗濯物を室内に干すなどして、湿度を50～60%に保つと良いです。

③スープや味噌汁で水分をプラス

体を温めながら、自然に水分を補給できます。

