

# ほけんだより 1月

NO.9

令和7年1月8日

江戸川区立清新第一小学校

校長 石橋 悟

今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みは心も体もゆっくりできましたか。大掃除、年越し、お正月、書初め、冬期講習など、2週間のお休みでも、たくさんのできごと出来事があったのではないのでしょうか。ぜひ楽しかった思い出を保健室でも聞かせてください。

冬休みが明け、とうとう年度末である3学期が始まりました。1年の集大成の時期です。日頃から一生懸命に物事に取り組む皆さんは、疲れていることになかなか気づけないこともあると思います。体が疲れている

ときは、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。疲れを感じた時は、温かいお風呂につかり、早めにお布団に入り睡眠時間を確保しましょう。



冬も水分補給を  
忘れずに

1月の保健目標 ○ 感染症を予防しよう。

2025年  
巳年  
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



全国でインフルエンザ流行中!!!

インフルエンザは、感染力が強く、咳やくしゃみによって、人から人に感染するウイルスです。一人一人の感染症対策が広げないポイントになります。石けんによる手洗い、マスク着用、空気の入れ替えをしよう!



## お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



以下の症状には注意!

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

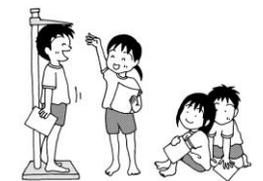
これらの場合は感染性胃腸炎の可能性があります。早めに医療機関を受診してください。



## <3学期の保健行事予定>

★発育測定	1月	9日(木)	6年生
		10日(金)	5年生
		14日(火)	4年生
		16日(木)	3年生
		17日(金)	2年生
		20日(月)	1年生

体育着を忘れずに持たせてください。よろしくお願ひします。



## 保健室からのお知らせ

### 歯みがき月間について

2月3日(月)から各クラス週1回、給食後の歯みがきを行うこととします。詳しくは、1月20日(月)に配布される「給食後の歯みがきの実施について」をご参照ください。

### 学校保健委員会について

学校保健委員会を開催いたします。内容は、「子どもたちの歯の健康について」です。詳しくは、本日配布いたしました「学校保健委員会(フッ化物洗口実施説明会)開催のお知らせ」をご参照ください。次年度実施するフッ化物洗口についても詳しくご説明させていただきます。申込書のご提出をお願いいたします。

「江戸川区子どもすいみんけんしんプロジェクト」というものがあります。本校は参加していないのですが、江戸川区教育委員会事務局より、すいみんの記録表が全校に配布されました。生活リズムの崩れやすい冬休み明けの今、自分の睡眠時間を知り、自分の睡眠について考えてみましょう。提出の必要はありません。