

ほけんだより

令和7年1月 9日 No. 10
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
主任養護教諭

3学期がスタートしました

新しい年が始まりました。1月20日は「大寒」で、一年の中で最も寒い時期とされています。これからが冬本番です。

インフルエンザ等の感染症も落ち着きを見せていますが、まだ油断は禁物です。本格的に流行する時期でもありますので、学校生活に合わせた生活リズムを整え、感染症予防に努めて行きたいと思います。また、今学期は、すべてのまとめの時期となります。まとめの学習がしっかり進められるよう御家庭での健康管理をよろしくお願いします。



・・・5年生 書初めの練習・・・
新年の願いを込めて真剣に取り組みました。

1月
ほけんもくひょう
保健目標

てあら
手洗い、うがいをしましょう。



・・・インフルエンザを予防しよう！・・・



インフルエンザは、例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。今シーズンは、昨年12月には多くの学校で学級閉鎖の報告が急増していました。年が明け、今のところ流行には至っていませんが、引き続き、しっかりと感染予防をしていくことが必要です。また、インフルエンザは感染力、症状が強いので「出席停止扱い」になります。医療機関を受診し、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」に記入していただき、登校の際に提出をお願いします。診断を受けた場合は、学校に連絡をお願いします。

～かぜとインフルエンザの違い～

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	微熱(37℃～38℃)	高熱(38度以上)
主症状 (発熱以外)	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり など	・咳・のどの痛み・鼻水 ・全身倦怠感、悪寒 ・関節痛、筋肉痛、頭痛など



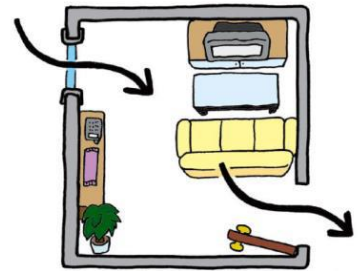
～予防対策は？～



- 1 手洗い・うがい・マスク・・・手洗い・うがいは予防の基本です。ひとごみではマスクをつけましょう。
- 2 抵抗力をつける・・・栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など規則正しい生活が大切です。
- 3 予防接種を受ける・・・インフルエンザの発症や重症化を予防することが期待されます。

～換気をこころがけましょう～

換気には、感染症の予防はもちろん、脱臭・除菌・気温の調節など多くの効果があります。暖房器具使用中は特に、意識的に換気を行い、この冬を健康に過ごしましょう！



★換気のポイント★

- ◆窓を2か所開ける、換気扇を回しながら窓を開けるなど、空気の入口と出口をつくる。
- ◆空気の入口と出口は可能であれば部屋の向かい合わせや対角線上にくるようにする。

1月の行事予定

※女子は、髪の毛の結わき方に気を付けてください。

日	曜	内 容	学年	準 備
1/15	水	発育測定	5年・6年	体育着を忘れずに持ってきます。
16	木	発育測定	3年・4年	体育着を忘れずに持ってきます。
17	金	発育測定	1年・2年	体育着を忘れずに持ってきます。



- 手のつめ、足のつめは伸びていませんか。けが防止のためにも切っておきましょう。
- 計測結果は、「発育のようす」でお知らせします。



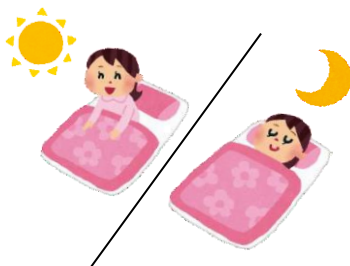
冬休みモードから学校モードへ切りかえましょう。



冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まって、疲れやすくなったり、体調不良になったりしてしまいます。

3学期が始まり、毎日元気に学校に来ることができるよう、生活リズムを見直しましょう。

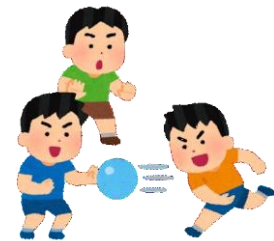
はやね はやお
早寝・早起き



バランスのよい食事



うんどう
運動をする



冬休みは、年末や新年の行事などで、睡眠のリズムが乱れやすくなります。乱れた睡眠のリズムを学校生活に合わせたリズムへと切りかえることが必要です。

そのためにまずは、朝起きる時間を決めましょう。毎日毎日、同じリズムで繰り返すことで体のリズムが作られます。

お菓子や好きなものばかり食べてしまいがちですが、体を作る基礎は、食事です。

肉や魚、野菜、ご飯などバランスよく食べることを心がけましょう。特に、朝ごはんは必ず食べる習慣をつけましょう。バナナやヨーグルト、温かい飲み物など食べやすいものから始めてみましょう。

家の中でゲームばかりしていませんか。外は寒いですが思いっきり体を動かすと体の中から暖かくなってきます。体を動かすことで体力が付き、病気に打ち勝つ力もついてきます。

また、心もリフレッシュすることができ、ストレスにも強くなります。