



令和8年1月8日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

1月の保健目標 教室の換気に気を付けましょう。

いよいよ3学期が始まりました。今年の干支は午年です。
馬が草原を颯爽と駆け抜けるように、みなさんが新しい
目標に向かってエネルギッシュに前進する1年になります
ように。

何をするにも、基本となるのは健康な体です。寒さに負
けず、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを整えて、
よいスタートをきりましょう。



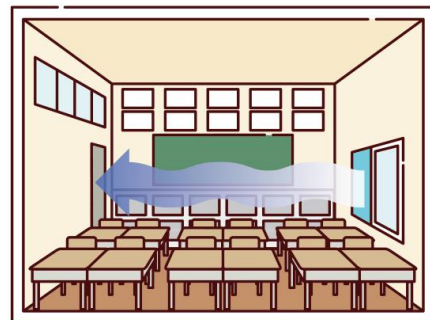
かんき ～換気について～



暖房器具が欠かせない季節です。寒くなると、換気がおろそかになりがち
です。冬の時期の換気について再度確認し、インフルエンザなどの感染症の
拡大を防ぎ、新鮮な空気（かんき）で気持ちよく学習できるようにしましょう。

こうかてき かんき 〈効果的な換気のポイント〉

- ① 30分に1回以上、5～10分程度行い
ましょう。（まとめてでなくこまめに換気）
- ② 対角線上にある2か所の窓を開ける。
- ③ 風が通りにくい場合は、入口を小さく
し、出口を大きく開ける。
- ④ 窓が1つしかない場合は、窓のそばに
扇風機やサーキュレーターを置き、風
の流れをつくる。



保護者の方へ

9月24日に実施した学校保健委員会後のご質問について、講師の先生からのお答え第二弾です。

Q:家庭で使っている、「ケアリーヴ」のようなガーゼ付きばんそうこう、「ミューズ石けん」は、子どもの応急手当てやケアに適しているでしょうか。

A:ガーゼ付きばんそうこうは、1日2～3回石けんと流水で洗ってから、新しいものに交換することが必要です。（※貼りっぱなしにならないようにしてください。）

傷の手当は無菌的操作が大切です。その際、「ミューズ石けん」のような殺菌消毒剤を含む石けんではなく一般的な石けんで洗っても充分効果は出ます。

がつ ほけんぎょうじ
1月の保健行事

ひ 日にち	こう もく 項 目	がく ねん 学 年	その他
14 日(水)	はついくそくてい 発育測定	2、5年生	たいいく ぎ わす ようい ・体育着を忘れずに用意してください。
16 日(金)		1、6年生	かみ なが ひと あたま ちか むす め こ ・髪の長い人は、頭 のてっぺん 近くに結び目が来ないよ うにしましょう。
20 日(火)		3、4年生	
えど がわく 江戸川区より、ワークシート「よいねむりでこころ からだ もと きろく かいしゅう はいふ ふゆやす 良いねむりで心も身体もけんこうに!」を配布します。冬休みモード から、学校の生活リズムに戻せるように記録しましょう。回収はしません。お家の人に見てもらいま しょう。 しょうがくせい すいみんじ かん もくひょう じ かん じ かん ※小学生の睡眠時間の目標は9時間～12時間です。			

さむ ま からだ
寒さに負けないじょうぶな 体をつくりましょう!

① ゆとりをもって起きましよう

あさ
朝バタバタしてしまうとスイッチがはいりません。
 じかん
時間にゆとりをもち、おなじ時間に起きましよう。

① 太陽の光を浴びましよう

たいよう ひかり あ
体内時計がリセットされ、自然に目が覚めます。眠いときこそ、カーテンを
あ
開けてみましよう。

③ 朝ごはんを食べましよう

あさ た
べんきょう うんどう ひつよう
勉強や運動をするには、エネルギーが必要です。

ごぜんちゅう げんき かつどう あさ
午前中から元気よく活動できるように、朝ごはんはしっかり食べましよう。



さむ うんどう からだ
寒いときこそ、運動すると体によいことがいっぱい



つか からだ
疲れにくい体になる



よる ねむ まいにちきぶん
夜はよく眠れて毎日気分もスッキリ



びょうき ま たいりよく
病気に負けない体力がつく

<令和7年度 冬休み中の健康調査>

冬休み中、お子さんが大きなけがや病気で病院受診している場合は、下記の項目にご記入の上、1月14日(水)までに担任へご提出ください。※再利用の封筒などに入れてお出してください。

○ 年 組 氏名 _____

○傷病名 (月 日 ~ 月 日) _____

○体育や給食など、学校生活上配慮が必要なこと