



令和6年1月10日
江戸川区立東小岩小学校
校長 牧岡 優美子
養護教諭 岩田 千絵

1月保健目標『教室の換気に気を付けましょう。』

あけましておめでとうございます。

2024年が始まりました。今年1年を有意義に過ごすため、それぞれ目標を立てましょう。保健室では児童の皆さんが毎日元気に安全に過ごせるようにサポートしていきます。今年も大きなけがや病気なく、皆さんが元気に1年を過ごせますように。今年も、よろしくお願いします。



健康目標を立てよう

昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか？
1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための新年の健康目標を立ててみましょう。



今日の体調は？



- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は____℃



☒ 毎朝チェックしよう！

1月の保健行事

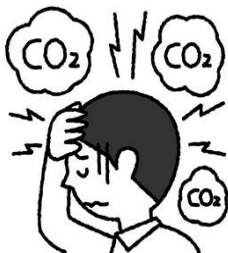


日にち	項目	学年	その他
15日(月)	はついくそくてい 発育測定	3・4年生	・体育着を忘れずに持ってきてきましょう。 ・髪の毛が長い人は、髪型が測定の妨げにならないようにしてください。
16日(火)		2・5年生	
18日(木)		1・6年生	
24日(水) 13:00～	ウィンター前 検診	5年生	・健康記録カードを必ず持ってきてください。 ・パーカーやカーディガンなどの前開きの服を持ってきてください。(内科検診の時と同じです)

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



対角線上の窓やドアを
開けるといいよ!

「ポケットハンド」を
していませんか

「ポケットハンド」

「ポケットハンド」とはポケットに手を入
れること。手が冷たくて暖かいポケットの中
に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲が
って姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに
入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、
大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで
には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。
発熱した日を0日と数えます。すぐ熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校できません。

例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	← 発熱 →				解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

なお、令和5年9月1日から、江戸川区の小中学校では、インフルエンザ罹患の時に「インフルエンザ診断
報告書」の提出をお願いしています。学校HPからダウンロードすることができます。病院によっては費用がか
かることもあるそうですが、学校医さんは無料です。なお、江戸川区の決まった様式はありますが、インフルエ
ンザに罹患した日にち等が分かればどのような様式であっても構いません。保護者の方のなるべく負担の少
ない形でご提出いただけたらと思います。出席停止期間開けの登校時にお子さんに持たせてください。お手
数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

【証明書が不要な感染症】・・・新型コロナウイルス感染症

【証明書が必要な感染症】・・・インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱(プール熱)、
手足口病、 など。

ご不明点ありましたら、学校(保健室)までご連絡ください。