



令和7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 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。

2025年が始まりました。今年1年を有意義に過ごすため、健康についても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がなく、皆さんが元気に1年を過ごせますように。今年も、よろしくお祈りします。



あったかい重ね着のポイント



**肌着を着る**  
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない素材のものを**  
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



**2~4枚の重ね着を**  
体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



1月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
14日(火)	はついくそくてい 発育測定	3・4年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着を忘れずに持ってきてきましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
15日(水)		2・5年生	
16日(木)		1年生	
17日(金)		6年生	
27日(月) 13:00~	ウィンター前 検診	5年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康記録カードを必ず持ってきてください。</li> <li>・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)</li> </ul>

江戸川区より、「良いねむりで心も身体もけんこうに！」というワークシートを配布します。小学生の睡眠時間の目標は9時間~12時間です。裏面に睡眠の記録をする部分があります。お正月モードから学校の生活リズムに戻せるように記録してみましよう。回収はしませんのでお家の人に見てもらいましょう。

