

令和7年 1月 8日
江戸川区立北小岩小学校

新しい年が始まりました。今年も心身ともに元気に過ごせるように、感染症対策をしっかりと行い、規則正しい生活を心がけていきましょう。昨年、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎など、様々な感染症の流行が心配されました。多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」をぜひ家族全員での励行・確認をしてみてください。



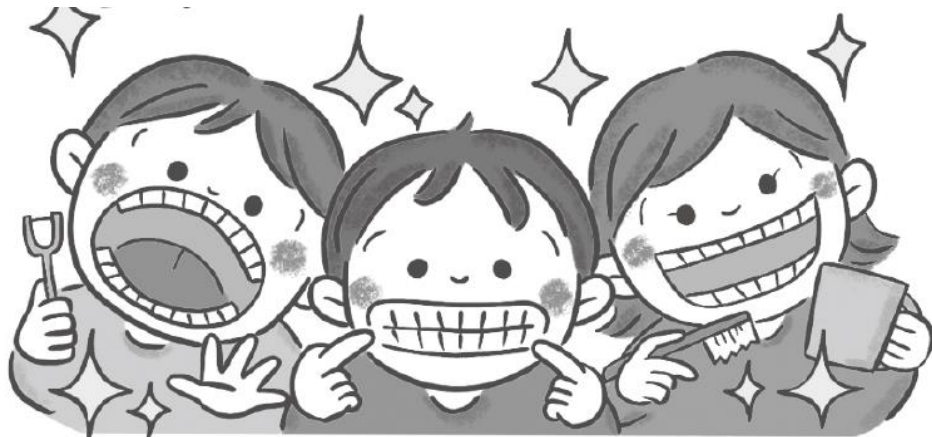
給食後の歯みがきが始まります！！

3学期から、給食後のフッ化物洗口の前に歯みがきを行います。
歯ブラシの用意をお願いいたします。

実施日：火曜日・・・3・6年生 木曜日・・・1・5年生 金曜日・・・2・4年生
持ち物：プラスチック製のコップ・歯ブラシ



給食後の歯みがきでむし歯を予防しましょう！



保健室からのお知らせ

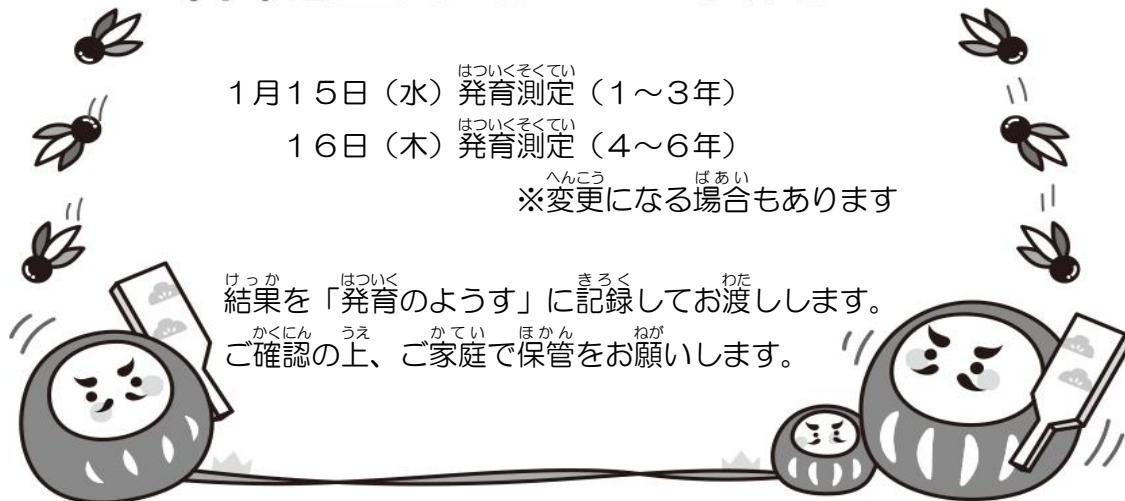
1月15日(水) 発育測定(1~3年)

16日(木) 発育測定(4~6年)

※変更になる場合もあります

結果を「発育のようす」に記録してお渡しします。

ご確認の上、ご家庭で保管をお願いします。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



2025年
へびどし
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年(ねん)は巳年(へびどし)、干支(えと)はへび(へん)です。干支(えと)のへび(へん)は縁起(ぎよ)の良い動物(どうぶつ)で、脱皮(だっぴ)をすることから「復活(ふっかつ)と再生(さいせい)」を表(あらわ)すとされています。 「復活(ふっかつ)と再生(さいせい)」という(おお)と大げさなイメージ(まいにち)がありますが、みなさん(なか)の毎日(おこな)の中でも行(すいみん)われています。それが睡眠(すいみん)中(ちゆう)で、体(からだ)の中(なか)では成長(せいちよう)ホルモン(ホルモン)という(あそ)ホ



ルモン(あそ)が分泌(ぶんびつ)されます。成長(せいちよう)ホルモン(ホルモン)は、遊(あそ)んだり勉強(べんきよう)したりして疲(つか)れた体(からだ)と脳(のう)を元(げん)気にさせ(かつどう) (再生(さいせい))、次(つぎ)の日(ひ)にまたたくさん活動(かつどう)できる(ふっかつ) (復活(復活)) ようにしてくれ(す)ます。 成長(せいちよう)ホルモン(ホルモン)の分泌(ぶんびつ)にはぐっすり眠(ねむ)ること(ねむ)が大切(たいせつ)。1年(ねん)を元(げん)気に過(す)ごすため(まいにち)にも、毎日(まいにち)しっかり(すいみん)睡眠(睡眠)をとって(すいみん)くださ(すいみん)いね。

