



令和8年1月7日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 岡田 盛雄  
養護教諭  
NO.11

あけましておめでとうございます!!  
冬休みは元気に過ごせましたか? 気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。  
まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…。  
そんな人におすすめなのは「歩く」こと。寒さに負けず外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸をすることになるので、脳も自覚で動き始めます。3学期も生活リズムに気を付けて、元気に学校生活を送りましょう。

1月の保健目標

## うがい・手洗いを守りましょう

きちんと手洗いでできているかな?



手の甲

手のひら

爪を切りましょう

爪の中にも  
ばい菌たくさん



## つうい… しもやけ 対策方法は?



さむ ふせ けつえき なが 寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

ぼう かん ぐ み 防寒具を身につける  
からだ ひ まち 体を冷えから守り、  
けつ えき なが たも 血液の流れを保てます。

## 湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり  
浸かりましょう。

ぬ 濡れたままにしない  
しめ 湿った手袋や靴下は  
と 取り替えましょう。

## きゅうくつな靴は 履かない

あし けつ こう わる 足の血行が悪くならない  
くつ えら 靴を選びましょう。

## インフルエンザの出席停止期間について

しょうじょう で か けいか ねつ さ か けいか するまで学校はお休みです。  
症状が出て5日を経過 + 熱が下がって2日を経過

発症 1日め 2日め 3日め 4日め 5日め 6日め



\*登校する時に「診断報告書・登校報告書」を提出してください\*

## 1月の保健予定

日 に ち	よ て い 予 定	ち ゆ う い て ん 注意点
1月8日(木)～ 1月14日(水)	せいかつ 生活リズムチェック週間	3学期は「アウトメディア」にチャレンジしましょう! おうちの人と「アウトメディアルール」を決めて、1週間取り組んでみてください。
1月 9日(金)	けいそく 計測(3・6年生)	身長と体重を計測します。 ・体育着を持って来てください。
1月13日(火)	けいそく 計測(2・4年生)	・髪の毛を結ぶ時は、頭の上や後ろにこないようにしてください。
1月14日(水)	けいそく 計測(1・5年生)	