

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



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て、自然と深く呼吸をすることになるので、脳も目覚めて動き始めます。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・手洗いをしましょう

きちんと手洗いできているかな？



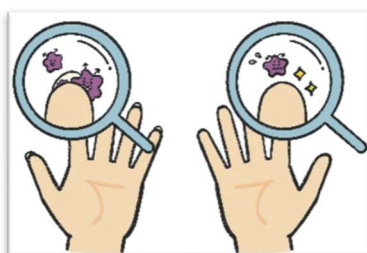
よく洗ったように見えても、洗い残しがあちこちに…！
石鹸を使って
しっかり手を洗い
ましょう。



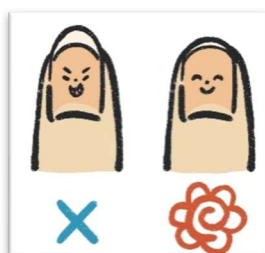
手の甲

手のひら

爪の中にも
ばい菌たくさん



爪を切りましょう



しもやけ対策方法は？



防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

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。

きゅうくつな靴は
履かない

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

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。

インフルエンザの出席停止期間について

症状が出て5日を経過＋熱が下がって2日を経過するまで学校はお休みです。



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 | 予定 | 注意点 |
|----------------------|-------------|---|
| 1月8日(木)～ 1月14日(水) | 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) | 計測(3・6年生) | 身長と体重を計測します。 |
| 1月13日(火) | 計測(2・4年生) | ・体育着を持って来てください。 ・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) | 計測(1・5年生) | |