



令和7年1月8日
江戸川区立平井南小学校
養護教諭
No.9

あけまして おめでとうございます

本年もよろしくお願ひします。2025年になり、いよいよ3学期が始まります。学年最後の学期ですね。やり残しがなく進級・進学できるようにしましょう。
今年度最後の生活リズムチェックも始まります。冬休み中の生活リズムから学校の生活リズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。



1月の保健目標
~うがい手洗いを守りましょう~



都内でインフルエンザ警報が出ています

東京都内では、12月からインフルエンザ患者が急増しています。流行しているインフルエンザは、**A型が97.5%、B型が2.5%**です。(※12月22日現在)
一度A型に感染した人も、B型に感染するおそれもあるので、注意が必要です。



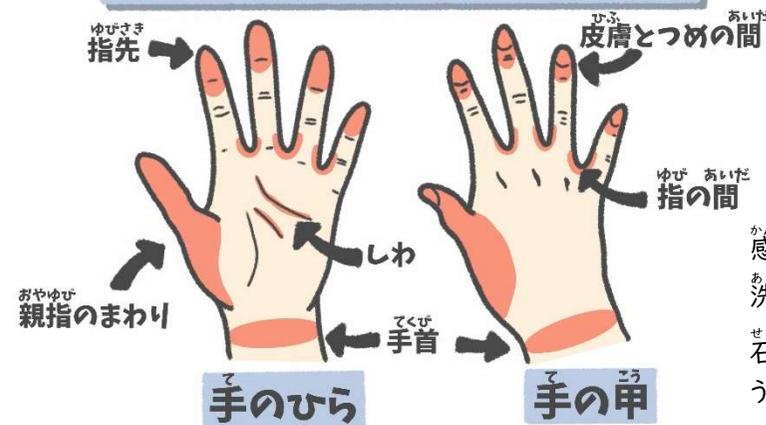
インフルエンザは、出席停止にあたる感染症です

- ①発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止になります。
 - ②登校する時には、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」を提出してください。
- ※平井南小学校のホームページからもダウンロードができます。



きちんと手洗いできていますか？

洗い残しの多い部分



赤色のところが、洗い残しの多いところ。よく洗ったように見えても、洗い残しがあちこちに……。

感染症の予防には手洗いが重要です。洗い残しが多いところに気を付けて、石鹸を使って、しっかり手を洗いましょう！

手洗いのポイント

①石鹸をしっかりと泡立てる



②手のひら、手の甲、指と指の間、指先、爪の先、手首を洗う



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④清潔なハンカチで拭く



1月の健康診断

| 日にち | 項目 | 対象学年 | 服装・持ち物・注意点 |
|---------|----|-------|---------------------------------------|
| 1/9(木) | 計測 | 3・6年生 | 身長と体重を計測します。 |
| 1/10(金) | | 2・4年生 | 持ち物: 体育着 注意点: 髪の毛は頭の上や後ろにこないように結ぶ。 |
| 1/14(火) | | 1・5年生 | |

