

ほけんだより

# ひだまり 1月



令和8年1月8日

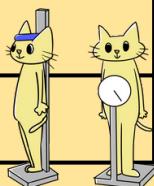
江戸川区立大杉東小学校

あけましておめでとうございます。

冬休みはいかがお過ごしでしたか。子供たちの元気な声が学校に戻ってくるのを楽しみにしています。新しい年も、学校とご家庭が力を合わせて、子供たちの健やかな毎日を支えていければと思います。

## 1月の保健行事予定

14日 (水)	発育測定 (5年生・6-2・6-3)
15日 (木)	発育測定 (3・4年生・6-1)
16日 (金)	発育測定 (2年生)
20日 (火)	発育測定 (1年生)



- 発育測定では体育着を使用します。
- 4年生は保健指導で月経を取り扱います。希望する児童は発育測定の日にナプキンを持ち帰ります。
- 5・6年生は保健指導でロッテの咀嚼チェックガムを使用した歯科指導を行います。発育測定の日に自宅用教材を持ち帰りますので、ご自宅でご活用ください。

## 1月保健目標 元気に体を動かしましょう

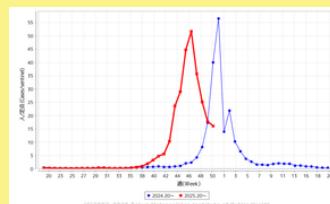
寒い季節はどうしても体を動かす時間が少くなりがちですが、体を動かすことは体力づくりだけでなく感染症に負けない体力づくりにもつながります。子供たちは学校で体育や休み時間に寒さを忘れて体を動かしています。

学校で体を思いきり動かすために、十分な睡眠をとったり朝ごはんを食べたりして生活習慣を整えるようお願いします。



## 感染症 流行状況

### インフルエンザの流行 (東京都)



減少傾向にありますが、引き続き感染予防をお願いします。

### 感染性胃腸炎の流行 (東京都)



増加傾向にあります。昨年度は年明け大きな流行がありました。

手洗い・換気・加湿等感染症対策をお願いします。また、朝の健康状態を見ていただき、体調がいつもと違うときは無理に登校させないようお願いいたします。

## 給食後のはみがき

全学年給食後の歯みがき（毎日）とフッ化物洗口（毎週木曜日）を実施しています。毎日お子さんに歯ブラシ・プラスチックカップを巾着袋（ランチョンマット入れと同じようなもの）に入れて持たせてください。



## 学校保健委員会

【曜日】令和8年2月2日 (月)

【時間】14:30~16:00

【講師】篠原絵里佳さん



管理栄養士の篠原絵里佳さんをお招きし、食事に関してご講演いただきます。

保護者の皆様のお悩みを反映できるよう事前に質問アンケートを実施します。毎日の食事づくりやお子さんの食生活で気になっていること、篠原先生に聞いてみたいことなど、どんな内容でも構いません。ぜひお聞かせください。いただいた質問は、講演内でできる限り取り上げていただく予定です。