



令和8年1月8日  
江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子  
養護教諭 岩崎 真理恵

## 1月の保健目標

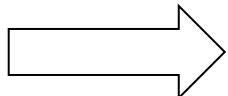
かぜの予防をしよう

1月8日：ハブラシ交換

## 1年生歯みがき week

1組…1/13(火)～  
2組…1/20(火)～  
3組…1/26(月)～

うらもあります

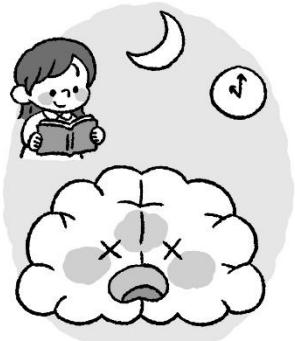


冬休みが終わり、3学期が始まりました。冬休みを元気に過ごすことはできましたか。不規則な生活で体は疲れていませんか。冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。

かぜや感染症を③早く防ぎ、③早く治して、毎日元気に過ごしましょう。



## みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化が忙しくて、  
休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、  
つかれています…

## ・・・●自分でできる感染症対策●・・・



外から帰ったら石けんで手洗い。  
部屋の換気も時々しよう。



感染症の流行時はマスクをして  
なるべく人込みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって  
体力をつけるのも大事。

# ・・・●ハンカチ・ティッシュペーパー検査の結果●・・

保健委員会の児童が、今年度2回目のハンカチ・ティッシュペーパー検査を行いました。感染症対策のためにも石けんでしっかりと手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。全校でハンカチとティッシュを持ってい人の数が2学期は5%増えました。3学期は80%になると嬉しいです。



～ハンカチ・ティッシュペーパーの両方を持ってきていた人の数～【1学期】

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
54人 (72%)	54人 (76%)	37人 (61%)	52人 (66%)	49人 (68%)	58人 (81%)	304人 (71%)



～ハンカチ・ティッシュペーパーの両方を持ってきていた人の数～【2学期】

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
52人 (73%)	59人 (82%)	41人 (65%)	56人 (73%)	65人 (93%)	49人 (72%)	322人 (76%)

# ・・・●発育測定を行います●・・

1月13日（火）6年生 15日（木）5年生 16日（金）4年生	1月20日（火）3年生 22日（木）2年生 23日（金）1年生
---------------------------------------	---------------------------------------



～保護者の方へ～

# ・・・●すこやか子育て講座●・・

1月17日（土）11時45分～12時30分に視聴覚室で、「すこやか子育て講座」を行います。本校スクールカウンセラー増田明佳が、「子どもとゲームの付き合い方」をテーマにお話しをします。4時間目の各学級での授業公開はありません。事前の申し込みがない方でも参加できます。ぜひご参加ください。



# ・・・●感染対策と健康観察●・・

## 感染対策の基本

- かぜ症状や体調不良のときは、無理に登校せず自宅で療養するか医療機関を受診する。
- 咳や鼻水が出るとき、家族に感染症にかかっている人がいるときにはマスクを着用する。
- 手洗いをしっかりする。（お子さんがしっかり洗えるかときどき確認してください。）
- 適度な運動とバランスのよい食事、睡眠を十分に取る。

## 健康観察のポイント

- 朝ごはんをしっかり食べたか。
- 布団からなかなか起きられない朝の準備が遅いなど、だるそうな様子はないか。
- 「いつもと違う」と感じたら必ず熱を計ってください。