



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

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

よぼう
かぜの予防をしよう

がつ か こうかん
1月8日：ハブラシ交換

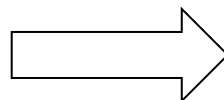
は
1年生歯みがき week

1組…1/13（火）～

2組…1/20（火）～

3組…1/26（月）～

うらもあります



ふゆやす お がっき はじ
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。ふきそく せいかつ からだ つか
不規則な生活で体は疲れていませんか。ふゆ 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。

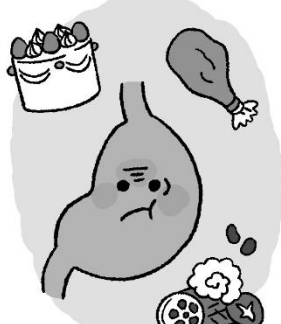
かぜやかんせんしょうを③④く防ぎ、③④く治して、まいにちげんき す
かぜや感染症を③④く防ぎ、③④く治して、毎日元気に過ごしましょう。



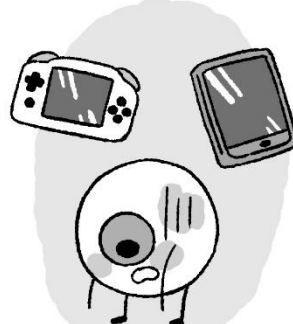
なか
みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よ 夜ふかして睡眠不足です…



しょうか いそが 消化で忙しくて、
やす 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…

じぶん かんせんしょうたいさく
●自分でできる感染症対策●



そと かえ せっ てあら
外から帰ったら石けんで手洗い。
へや かんき ときどき
部屋の換気も時々しよう。



かんせんしょう りゅうこう じ
感染症の流行時はマスクをして
なるべくひとごみ へ
なるべく人込みは避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとって
たいりよく だいに
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る人の数が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	1月20日(火) 3年生
15日(木) 5年生	22日(木) 2年生
16日(金) 4年生	23日(金) 1年生



だいいくき
体育着を
つか
使うよ。

～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

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 手洗いをしっかりする。(お子さんがしっかり洗えているかときどき確認してください。)
- (4) 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

- (1) 朝ごはんをしっかり食べたか。
- (2) 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。