



令和 8年 2月 2日
江戸川区立江戸川小学校
校長
養護教諭

暦の上では春を迎えましたが、2月に入り、寒い日が続いています。

インフルエンザが増え、区内の小学校では学級閉鎖になっている学校もあります。江戸川小学校でもインフルエンザB型、発熱や頭痛、胃腸症状でのお休みが出ています。

インフルエンザB型は、熱が出たり、せきやのどの痛み、体がだるくなったりするほか、吐き気やおなかの痛みから始まることもあります。おうちでも朝の健康観察をていねいに行い、少しでも「いつもとちがうな」と感じたときは、無理をせず、早めの対応をお願いします。



肌着をきちんと着よう

2月は1年の中でも特に寒い季節です。寒さから体を守り、元気に過ごすために、肌着のはたらきを見直してみましょう。



肌着の大事なはたらき

肌着には、体を守る大切な役目があります。

- 体を温かく保つ。
- 汗を吸いとり、体を冷やさない。
- 皮ふやおなかを守る。
- 服を清けつに保つ。

下着を正しく着ることで、風邪の予防にもつながります。



肌着のチェック

毎日、確認してみよう。

- 毎日、清けつな肌着にかえている。
- シャツをズボンの中に入れていない。
- 体に合ったサイズを着ている。
- 汗をかいた後は、体を冷やさないようにしている。



肌着を着るときのポイント

- 肌着は毎日取りかえることが大切です。
- 寒い日は、長そでの下着も上手に使いましょう。
- 汗をかいた時は、早めに着がえましよう。



おうちの方へ

いつもご協力ありがとうございます。下着は、毎日使うものです。洗たくやサイズの見直しをお願いします。

さわやか委員会発表集会がありました

先日、さわやか委員会のみなさんが、風邪やインフルエンザを予防するための発表をしました。クイズやデジタル紙しばいを通して、手のよごれや手洗いの大切さについてわかりやすく伝えました。発表の最後には、

- ①手洗い・うがいをしっかりする。
- ②必要な時は、マスクをつける。
- ③外で体を動かす。
- ④生活リズムを整える。

この4つが大切だと全校児童に呼びかけました。これからも、みんなで元気な江戸川小学校にしていきたいと思います。



《 2月の保健目標 なかよくあそぼう 》

友だちと遊ぶと、心も体も元気になる

友だちと遊ぶことは、楽しいだけでなく、思いやりやコミュニケーションの力を育てる大切な時間です。「いっしょにやろう」「いいよ」「ありがとう」などの言葉を使うことで、みんなが気持ちよく過ごせます。

うまくいかないときは、気持ちを伝えるチャンス

遊んでいると、意見が合わなかったり、順番で困ったりすることがあります。そんな時は、【相手の話をよく聞く。】 【自分の気持ちを言葉で伝える。】 【困ったら先生に相談する。】 など、気持ちの整理のしかたを学ぶ良い機会になります。



仲良く遊ぶことは健康にもつながる

- ・気持ちが安定する。
- ・ストレスが減る。
- ・体を動かして体力がつく。 など、

心と体の健康にも良い影響があります。外遊びは、生活リズムを整えることにもつながります。

<保護者の方へ> 色覚検査について

色覚検査は、1、4年生には全員に調査票を配付し、希望の有無を必ず確認して、希望者に実施することになっています。他学年(2・3・5・6年)は、調査票の配付はなく希望者のみに実施しますので、希望される方は、お手数をおかけしますが連絡帳等に記入し2月9日(月)までに、担任へお知らせください。

検査結果は、2月下旬に配布します。