



令和7年12月1日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

最近、保健室では、子供たちから「朝起きると、寒くて、中々布団から出られない。」と耳にします。朝の慌ただしい中でも、朝ごはんをしっかり食べて登校する子供たちが多く、各ご家庭で温かく送り出していただいているので、朝から落ち着いて学習に取り組んでいます。ありがとうございます。

寒さに負けないからだづくりをしましょう

寒くなると、感染症にり患したり、冷えて外で元気に遊べなくなったりします。

寒さに負けない元気な体づくりには、①感染予防をすること②規則正しい生活習慣を実践し免疫力を高めることが必要です。

①感染予防

- ・こまめな手洗い
- ・適度な換気
- ・適度な加湿
- ・人ごみを避ける

②規則正しい生活習慣

- ・早寝早起き
- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動



①も②も一つ一つは難しくないのですが、毎日続けることが難しいかもしれません。最近、手洗い石けんが泡で出てきたり、肌着も温かい工夫がされていたりと、一昔前より便利な生活ができるようになりました。毎日取り組むことは難しいかもしれませんが、便利なものを取り入れながら、ここぞという時に、元気に思い切り楽しめるよう日々の生活習慣にも気を配れるよう学校でも指導していきます。

治療がまだの人は冬休みに受診しましょう

春の健康診断で「健康診断結果のお知らせ」を受け取ったお子様は、学校医に受診が必要と判断されました。安心して学校生活を送る上でも、早めの受診をお願いします。なお、受診の際には下部の「治療報告書」を病院で記入していただき、学校に御提出お願いいたします。未提出の方には、個人面談で学級担任より用紙を再配布致します。

科目	受診率(%)
内科	100.0
眼科	100.0
視力	79.0
耳鼻科	96.9
歯科	69.0

現在(R7.11.26)の受診率

正しい手洗い、できたかな？

手でいろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのひまつをおさえたりするため、手には目に見えないばい菌がついています。手についたばい菌が口や鼻から体のなかに入ってくると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりします。そうならないように、こまめに手を洗って、ばい菌をやっつけましょう。

手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。

- ☐ 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
- ☐ 手首を洗った
- ☐ セッケンが残っていない（水で洗い流した）
- ☐ せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつもの自分の体の調子がわかります。



朝のチェック

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ うんちが出た
- ☐ 顔色がいい
- ☐ 熱はない

夜のチェック

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐ 早い時間に寝た