



令和 8年 1 月 8日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
養護教諭

冬休みはどのように過ごしましたか？ 今年も元気に過ごせるようにしていきましょう。早速、「健康振り返りカード」が始まります。年末年始に寝る時刻が遅くなった人もいます。これを機に生活リズムを整えるようご家庭でも声掛けをお願いいたします。



## つめのトラブル注意！！

保健室に「爪が割れちゃった」と来室する児童が多いです。隣の指の爪を見ると、白いところが5mm以上ある場合が多く、爪が長いために割れてしまったと予想されます。爪が長いと、自分や友だちを思わぬ拍子にひっかいて、傷つけてしまったり、爪に汚れがたまったりして不衛生です。その他にも、長い爪は巻き爪になることもあります。

自分で爪を切ることが怖い子もいますし、おしゃれをしたくて伸ばしている子もいますが、けがなく、衛生的に過ごすために爪は短く整えましょう。

## まだまだ かせの予防

年末にインフルエンザが流行してしまいましたが、まだまだ、かせやインフルエンザが心配な季節です。早寝早起き朝ごはんなどの生活リズムに気を付け、免疫力を上げるとともに、手洗い・換気などの感染予防にもご留意ください。

じぶん かんせんしょうたいさく つづ  
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て  
外から帰ったら石けんで手  
あら へ や かん き  
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ  
感染症の流行時にはマスク  
をして、ひとご さ  
を混みは避ける。



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかりとつ  
たいりよく だい じ  
て体力をつけるのも大事。

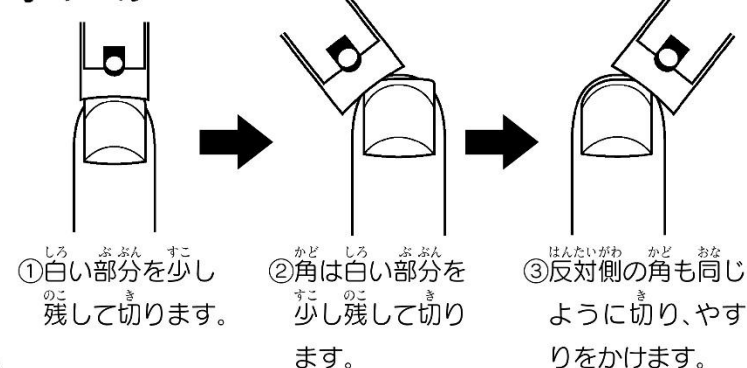
## 治療が終わった人は「治療の報告」をご提出ください

個人面談で、健康診断の結果受診勧奨をさせていただきましたが、未受診だった方に再度「健康診断結果のお知らせ」を配布させていただきました。事情があり、医師に記入していただけなかった場合は、受診日と受診結果などを、保護者の方が余白に記入していただければ結構です。特に、歯科と視力について受診率が低いです。児童が安心して元気に学校生活を送るために、病院の受診をお願いいたします。



### つめを切るときは

て  
手のつめ



あし  
足のつめ

