

ほけんだより 1月号

令和7年1月8日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 白山 里恵

冬休み中は、やりたいことにチャレンジしたり、会いたい人に会ったりできましたか？
3学期も毎日元気に登校できるよう、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活習慣を見直しましょう。

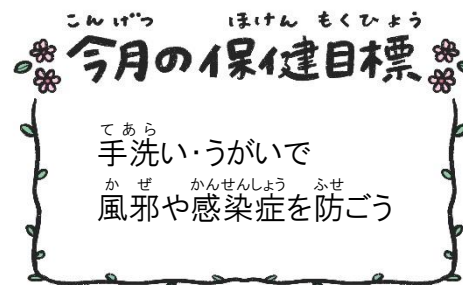
【1月の保健行事予定】

日にち	内容	対象				注意事項
1月9日(木)	身体計測 ①	4-3	2-2	6-2	4-1	たいいくぎ 体育着を も 持ってきてましょう。
10日(金)	身体計測 ②	1-2	2-3	1-1	1-3	
14日(火)	身体計測 ③	5-2	3-2	6-1	4-2	
15日(水)	身体計測 ④	3-1	2-1	5-1		
16日(木)	学校保健委員会	参加希望保護者				はきもの 履物を じさん ご持参ください。
22日(水)	アレルギー対応希望調査	1～5年生				22日までに担任の 先生へ提出してください。

【保護者の皆様へ】

1月9日～15日に身体計測を行います。結果を健康カード(みどり色)に記入してお渡ししますので、確認後、押印していただき、学校へご返却ください。

また、来年度用の「学校におけるアレルギー疾患への対応について」を来週配布します。
きりとり線から下の「アレルギー対応希望調査票」を1月22日(水)までにご提出ください。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。



冬は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石鹸で手を洗うことが大切です。

こんな時に 手を洗おう！

○ 外から帰ってきたとき

○ トイレの後

○ みんなで活動した後

○ ごはんを食べる前

○ 咳やくしゃみをしたとき、鼻をかんだとき

手洗いのポイント

① 石鹸を泡立てる



② 手のすみずみまで洗う

(手のひら、手の甲、指と指の間、指先、手首)



③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す



④ 清潔なハンカチで手を拭く



部屋の乾燥に注意しよう

インフルエンザなどの原因となるウイルスは、乾燥に強い性質があります。また、鼻やのどが乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが弱まります。
加湿器やマスクを活用して、感染予防をしましょう。