

ほけんだより ①

令和8年1月8日
大田区立東糀谷小学校
保健室



とし あ じどう ふゆやす げんき
年が明けました。児童のみなさん、冬休みを元気にすごすことができましたか？

さんがつき はやね はやお あさ
三学期のスタートです。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムをつくっていきましょう。朝は寒くてつらいですが、できるだけスムーズに起きられるよう、夜9時(目標)には布団に入り、睡眠を十分とりましょう。

ねん けんこう あか とし
2026年がみなさんにとって健康で明るい年になり

はやね しゅうめん
早寝でパワー充電！
ふゆげんき
冬も元気にスタート！



こんげつ ほけんもくひょう
<今月の保健目標> かぜやインフルエンザを予防しよう

じぶん かんせんしやうたいさく つつ
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。



かんせんしやう りゆうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、ひとごき
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。

1月の予定

はついくそくてい しんちよう たいじゅう
○発育測定（身長・体重）

13日（火）・・・5，6年

14日（水）・・・3，4年

15日（木）・・・1，2年

16日（金）・・・四組

※体育着で測定します。

※頭のとっぺんで髪を結ばないようにしましょう。



寒いけど・・・

元気に
体をうごかそう！



インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
はっしょう 発症 (発熱)	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		

保護者の皆様へ

○感染症に御注意ください。

今年度は2学期にインフルエンザが流行し、多くの児童が罹患しました。集団生活が再開し、寒さや乾燥のため、再び感染症の流行が懸念されます。頭痛や腹痛、発熱や下痢などの症状が見られたら、医療機関を受診し、医師の診断を受けるようにしてください。マスクの着用など咳エチケットも有効です。学校での感染症拡大防止に御理解と御協力をお願いいたします。

○けんこうカードの御確認をお願いします。

来週から3学期の発育測定を行います。測定後、肥満度を書き入れた後に「けんこうカード」を配付します。カード見開き右のページを御確認いただき、押印（サイン）の上、学校におもどください。お子様と一緒に確認し、食事や運動、睡眠などの生活を振り返る参考にさせていただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。