

# ほけんだより



令和8年1月8日  
大田区立矢口小学校  
校長 関 真理子  
養護教諭 笹 渕 明日香

新しい年が始まりました。令和8年(2026年)の干支は「午(うま)年」です。時には力強く駆け出し、時にはゆっくりと道端の草を食べる馬のように、こどもたち一人一人のペースを大切にしながら一步ずつ着実に歩いていける1年にしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## 1月の予定

- 13日(火) 発育測定 5年生
- 14日(水) 発育測定 4年生
- 15日(木) 発育測定 6年生
- 16日(金) 発育測定 3年生
- 19日(月) 発育測定 2年生
- 20日(火) 発育測定 1年生



今年度、最後の発育測定になります。

髪を高い位置に結ばないよう、お気を付けてください。

1年間の成長結果が楽しみです。

けんこうのきろくを確認したら、

速やかに学校までお戻しください。



## ◎感染症を流行させない消毒について



毎冬になると、流行するのがインフルエンザやノロウイルス。もちろん予防のために、①手洗い・うがい②換気③マスクの着用④人ごみを避けるなど普段から行っているとは思ひますが、消毒については、どうですか。よくアルコール消毒を見かけますが、手洗いをした後のアルコール消毒は様々なウイルスに効果的です。しかし、ノロウイルスにはアルコール消毒薬は効果がありません。間違った消毒を行うことは意味がないため、状況に応じた消毒を行っていくことが大切です。(新型コロナウイルスには両方効果があるといわれています。)

### ●風邪やインフルエンザには・・・十分な石けん手洗い+アルコール消毒薬



アルコールの濃度は70%がもっとも効果的です。100%に近いとすぐに蒸発してしまい、しっかりとウイルス除去することができません。手洗いのあとに10秒かけて両手を擦り合わせて消毒しましょう。

### ●ノロウイルス(感染性胃腸炎)には・・・次亜塩素酸ナトリウム溶液での拭き取り+水で拭き取り



次亜塩素酸ナトリウム溶液は、家庭の塩素系漂白剤が使用できます。便や嘔吐物が付着した場所には0.1%、感染者が触れた場所には0.02%の消毒薬を使ひます。塩素系の消毒薬はタンパク質にダメージを与えるので、消毒後はしっかりと拭き取ります。

#### \*0.1%の消毒薬\*

500ml ペットボトルの水に  
次亜塩素酸ナトリウムを  
キャップ2杯分入れる。



#### \*0.02%の消毒薬\*

500ml ペットボトルの水に  
次亜塩素酸ナトリウムを  
キャップ半分弱入れる。



### 生活リズムチェック週間がはじまります!

1/19(月)~1/23(金)は、今年度最後の生活リズムチェック週間です。冬休み中に遅寝・遅起きで朝昼兼用の食事になってしまうなど、生活リズムが乱れている人もおられるかもしれません。この週間にきっかりに、家族みんなで規則正しい生活を心掛けてみてください。

### 冬休み中のけがや病気について

冬休み中に、大きな病気・感染症、事故や怪我などはありませんでしたか。その他、小さなことでも冬休み中のお子さんの様子について、学校に何かお知らせしたいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。

# ほげんだより 1月



## 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？  
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

**からだ**

とてもつらい    ちょっとしんどい    ふう    まあまあ元気    とても元気

1    2    3    4    5

---

**ころ**

かなしい    モヤモヤ    ふう    たのしい    とてもしあわせ

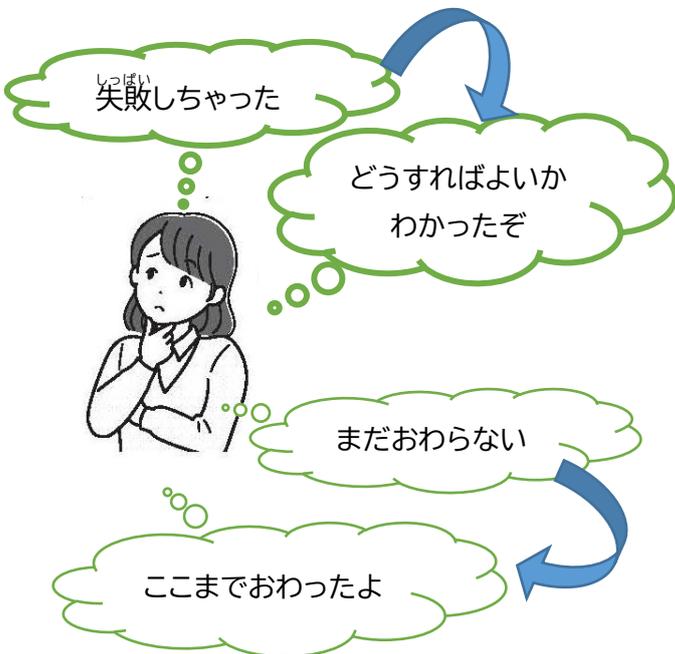
1    2    3    4    5



ころ げんき  
心が元気でないときや、ストレスたまっているかもと思ったら、  
こんなことをしてみよう。

### 👉 考え方 にアプローチ

◎よい方に 考え 方を変えてみよう。



### 👉 行動 にアプローチ

◎自分に合った 発散方法 を見つけよう。

① 歌ったり、運動したりして 発散する



② 泣いたり笑ったり、感情を外に出して、すっきりする



③ 好きなものをたべたり、好きなことをして、夢中になる



④ お風呂に入ったり、自然にふれたりしてリラックスする

