



ほけんなどより1周

令和8年1月8日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭



冬の寒さがピークとなる季節が近づいてきました。今年度は、早くからインフルエンザの流行も広がりました。また、今後も感染性胃腸炎や咽頭結膜熱、溶連菌感染症と様々な感染症が心配されます。日常生活では、手のひらや指に細菌やウィ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、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。ご家庭でもお子さんと一緒に手洗いの励行・確認をお願いいたします。

感染予防の基本は手洗いです!

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？でも、本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こんなに良いことがあります。

①体力がつく ②夜、しっかり眠れる ③肥満や生活習慣病の予防になる ④体を動かすことで、ストレスの発散につながる などです。良いことがたくさんあります。



<1月保健行事> 身体計測 全学年

1年生・・・1月16日（金）

4年生・・・1月13日（火）

2年生・・・1月19日（月）

5年生・・・1月14日（水）

3年生・・・1月 9日（金）

6年生・・・1月15日（木）

*体育着を着用します。頭のてっぺんに結び目のない髪型で、登校をお願いいたします。

*背が伸びると、足も大きくなっています。上履きのサイズ確認をお願いいたします。

*全校の計測が終わり次第、「発育の様子」を配布します。