

ほけんだより 1月

令和8年1月15日

板橋区立紅梅小学校

ふゆやす お がっき こうばいしょうがっこう がつ すいとう しんがた
冬休みが終わり3学期がスタートしました。紅梅小学校では、12月はインフルエンザ、水痘、新型コロナウイルス

かんせんしょう ようれんきんかんせんしょう かんせんしょう りゅうこうせいかくけつまくえん かんせんせい いちようえん りかん こ
ス感染症、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、流行性角結膜炎、感染性胃腸炎に罹患した子がいました。

ひ つづ かんせんしょう き つ げんき がっこうせいかつ おく きょうりよく ねが
引き続き感染症に気を付け、元気に学校生活を送れるよう、ご協力をお願いいたします。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

せいかつ ととの あさ はん ちゅうもく あさ はん からだ あたた すいぶんほきゅう やくだ
生活リズムを整えるために、朝ご飯に注目してみてください。朝ご飯は、体を温め、水分補給にも役立ちます。

あさ はん た どうこう
朝ご飯を食べ、トイレタイムをゆっくりとて、登校して下さい。



うんどうぶそく 運動不足になっていませんか

さむ そと あそ あたた へ や
「寒いから、外で遊びたくないなあ」「暖かい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と

おも
思っていますか。けれど、体を動かすと、健康にとっても良いことがあります。



うんどう けつえき なが からだ さんそ えいよう とど げんき
運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので、元気いっぱいになり、

びょうき ちから めんえきりよく たか ほね きんにく よる ねむ てきど
病気とたたかう力（免疫力）も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れます。適度

うんどう きぶん うんどう こころ けんこう やくだ
に運動をすると、気分がスッキリするので、運動は心の健康にも役立ちます。

がっこう たいいく じかん やす じかん ほうかご しゅうまつ
学校の体育の時間、休み時間だけでなく、放課後や週末なども、

いしき からだ うご
意識して体を動かすようにしましょう。

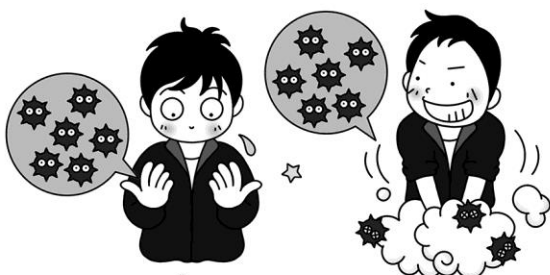
お手伝いでからだを動かそう！



じゅうなんざい かお ずつう は け そうだん
「柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がする」という相談があります。
がっこう きょうゆう はくいどう せんたく さい せんざいどう かお つ せいひん しょう あ はいりよ
学校で共有する白衣等を洗濯する際、洗剤等や香り付き製品の使用に当たっては、ご配慮を
ねが
お願いします。



てあら てってい よぼう
手洗いで徹底予防！



み 見えなくても…
て 手にはウイルスが付いていると思ってい！



しんにゆう そし
マスクで侵入阻止！



み ウイルスは見えないけれど…ほこり ひまつ つ
くう き ちゆう おも
空気中にもただよっていると思ってい！

ようちゅう い ノロウイルスに要注意！



しゅうだん なか は
集団の中で吐かない！



は け
がまんしきれない吐き気ではありません！
すこ しょう はや ほけんしつ
少しでも早く保健室やトイレへGO！



なお ゆだん
治っても油断しない！



しゅうかん はいせつ つづ
2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
あと て あら かんせんげん
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…