

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

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。

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、ご協力をお願ひいたします。

生活リズムを整えよう

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。

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。



運動不足になってしまいか

「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」と思っていませんか。けれど、体を動かすと、健康にとても良いことがあります。



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ます。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。

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、

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!



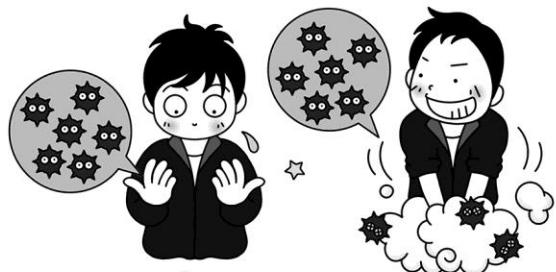
じゅうなんざい かお ずつう は け そうだん
 「柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がする」という相談があります。

がっこう きょうゆう はくいとう せんたく さい せんざいとう 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 見えないけれど…
 て 手にはウイルスが付いていると思つていい！



しんにゅう そし マスクで侵入阻止！



み ウィルスは見れないけれど…埃や飛沫に付いたら
 くう き ちゅう ほこり ひまつ つ
 空気中にもただよつていて思つていい！

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！



がまんしきれる吐き気ではありません！
 すこ はや ほげんしつ
 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 2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
 あと て あら はいせつ づ
 トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…