



板橋区立高島第二小学校
令和 8年 1月 8日
校長 榎田 佳江

新年あけましておめでとうございます。
冬休みは、楽しく過ごせましたか？いよいよ3学期が始まります。
生活リズムを整え、元気に登校しましょう！
もし冬休み中に、大きなけがや病気をしてしまった場合は、担任の先生に知らせてください。

今月の保健目標

かぜを予防しよう。

よぼう かぜ予防は、できていますか？

11月は、高島第二小学校でもインフルエンザAが流行し、学年閉鎖をした学年もありました。1月も感染症の流行に注意が必要です。

てあら 手洗い・うがい

給食の前や外遊びの後、
手洗いしている姿を見かけますが、うがいまで
しっかりできていますか？
口腔内や喉に付いた
病原菌もしっかり洗い
流しましょう。



マスク

「予備のマスクを2、3枚ランドセルに入れ
ましょう。」とアナウンスしていますが、きち
んと準備できていますか？自分の体調が悪
いときにマスクができるように、また体調
不良による欠席が多い
日にマスクができるよ
うに、自分で用意しま
しょう。



せき 咳エチケット

マスクを忘れてしまうこともありますね。そん
な中、咳やくしゃみが出たとき、手
や腕、ハンカチ、ティッシュなどで、鼻と口元
を覆っていますか？
飛沫
で感染する感染症は多く
あります。ぜひ咳エチケッ
トを活用しましょう。



かんき 換気

まだ寒い日が続く、ついつい教室の窓やドア
を閉めたくくなりますね。しかし換気のために、
2か所の窓・ドアを
対角線上に開けられ
ると良いですね。



はついくそくてい 発育測定のお知らせ

1月13日(火) 2・5年生
1月14日(水) 3・6年生
1月16日(金) 1・4年生、5組



- ・ 体育着を持ってきてください。
- ・ 身長を測る際、測定を妨げない髪型にしてください（ポニーテール等は避けてください）。

がっき ほけんしつりようじょうきょう 2学期の保健室利用状況

けがをした人 …… 370人
病気になった人 …… 192人
けがが多かった場所 …… 教室



2学期は、「永久歯（大人の歯）をぶつけるけが」が多くありました。永久歯が欠けてしまうと、薬剤でくっつく場合もありますが、元には戻りません。新しく生え替わることもありません。今生えている永久歯は、まだ90年、100年とおじいちゃん、おばあちゃんになった時にも使います。十分に気をつけて、生活してください。

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

