

ほけんたより1月

板橋区立高島第二小学校
令和 8年 1月 8日
校長 棚田 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

よぼう かぜを予防しよう。

よぼう かぜ予防は、できていますか？

1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。

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、自分で用意しましょう。



咳工チケット

マスクを忘れてしまうこともあります。そんな中、咳やくしゃみがが出てしまったとき、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。ぜひ咳工チケットを活用しましょう。



換気

まだ寒い日が続き、ついつい教室の窓やドアを閉めたくなりますね。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、五組



- 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)。

2学期の保健室利用状況

けがをした人	ひと	…	370人
病気になった人	ひと	…	192人
けがが多かった場所	おお	ぱしょ	きょうしつ 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。

