



# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
養護教諭 鈴木 就子

## あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年はどうな年にしたいですか。目標を立てて、様々なことにチャレンジしてみましょう。目標に向かって頑張るためには、元気であることが大切です。引き続き、感染症の予防を続けながら2024年も健康に過ごしましょう。

### 実は体からサインが出ているのかも…

インフルエンザは急激に症状が進行します。朝は元気でも、急に38度以上の熱が出ることも珍しくありません。いつもと体の様子が違うなど感じることは、小さなことでもお家の人にお話ししましょう。また、学校にいるときに具合が悪いと感じたら、我慢せずに近くの先生に伝えてください。



### おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に 解熱した場合									
出席停止期間	→						※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
発症後4日目に 解熱した場合									
出席停止期間	→						解熱後 1日目	解熱後 2日目	



### ほけんよてい 1月の保健予定

- 1月10日～16日まで西っ子家庭ルール週間
- 1月10日(水) 発育測定【1、2年生】
- 1月11日(木) 発育測定【3、4年生】
- 1月12日(金) 発育測定【5、6年生】



たいいくぎ わす  
体育着を忘れずに!

ほけんもくひょう  
1月の保健目標

てあら  
手洗い・うがいをしよう

て からだ かんそう  
手や体が乾燥で  
かゆくなって  
いませんか？



ふゆ くうきが かんそうして、はだがかさかさになりやすいです。そのままほうっておくと、ひふがきれていたくなってしまいます。3つのポイントを意識して、はだを守りながらウイルスに負けない体をつくりましょう。

Point①

ぬれたままにしない!!



ぬれた手をそのままにしていると、水が乾くのと一緒に肌の水分も蒸発してしまいます。手洗いのあとは、きれいなハンカチでしっかり水をふき取りましょう。

Point②

ほしつ  
保湿をしましょう!!



毎日の手洗いやアルコール消毒で、手に必要な油分もウイルスと一緒に洗い流してしまいます。ハンドクリームなどを塗って保湿をしましょう。

Point③

えいよう  
栄養をとりましょう!!



肌には自然に生まれ変わり、傷を治す働きがあります。この働きを助けるビタミンAを含む食品をとりましょう。もちろん食事はバランスよく食べることが大切です。

けんこう  
健康な  
1年にしよう!



ビタミンAが多い食品

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなど



★7つのまちがいをさがしてね★

こたへ  
答えは保健室にあるよー!