

# ほげんだより

令和7年1月8日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり



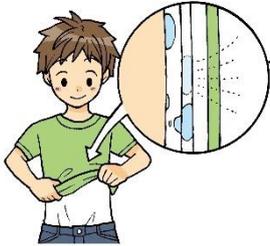
あけましておめでとうございます！！

新しい年が始まりました。1月から2月は特にかぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。予防のためには体を冷やさず、上手に重ね着をすることが大切です。寒さに負けず、今年も元気に過ごしましょう。

1月の保健目標：かぜ、インフルエンザを予防しよう



## 重ね着のポイント



服を重ねて着ると、空気の層がたくさんできます。層ができると空気が逃げにくく冷えにくいです。  
また、肌着は汗を吸う役割があるので、必ず着用しましょう。

首、手首、足首の「3つの首」をあたためると体が温まりやすいです。



教室など、暖房がきている部屋ではコートやマフラーは脱ぎましょう。

## ♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、つつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

### 運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



## ☆ 保木間小 感染症情報（12月末） ☆

冬休みに入る前の保木間小学校では、**インフルエンザA型、感染性胃腸炎、流行性耳下腺炎、伝染性紅斑**などが出ていましたが、感染が広まることはございませんでした。

足立区ではインフルエンザや手足口病の今後の動向が心配されています。また、伝染性紅斑（りんご病）は警戒レベルが継続中とのことです。お気をつけてお過ごしください。

## ☆ くしゃみや咳が出るときはマスク着用のご協力をお願いします ☆



給食用のマスクのほかに、予備でもう一枚あると安心です。  
くしゃみや咳の飛沫は1～2メートル飛ぶとされています。  
お子様が朝、発熱等がなくとも、くしゃみや咳をしている場合はマスクを着用のうえ、登校をお願いいたします。

## ☆ 感染症と診断された場合は学校までご連絡を！ ☆

インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症…など感染症の診断を受けた場合は、出席停止扱いとなりますので学校までご連絡をお願いいたします。

登校の再開の際はお手数ですが「登校届」のご提出をお願いしております。登校届は学校、もしくは足立区ホームページにてダウンロードが可能です。



## ☆ 発育測定を実施します ☆

### 発育測定スケジュール

1月 9日（木）・・・3、4年  
1月10日（金）・・・5、6年  
1月14日（火）・・・1、2年

体育着が必要です

髪型に注意

