

令和8年1月8日
豊島区立朋有小学校
校長 石川悦子
養護教諭



あけましておめでとうございます!2026年は『午年』です。午年には、古いものを打ち破り新しいものが生まれる年という意味があるそうです。新しいことに挑戦できる1年になるといいですね!そのためにも、今年1年皆さんが健康に過ごせますように。



保護者の方へ

発育測定

3学期の発育測定が始まります。結果は3学期末にお返しします。病院に提出する必要がある等、すぐに結果を知りたい方は、保健室までお問い合わせください。

さわやかな朝チャレンジカード

1月13日(火)~1月19日(月)まで、さわやかな朝チャレンジ週間です。早寝早起き・朝ご飯、朝うんちを意識して規則正しい1週間を過ごしましょう。最終日には、ご家庭で1週間の過ごし方を振り返り、頑張りをたくさん褒めてあげてください。

冬場の寒さ対策

寒い日が続きます。感染対策のために換気を行いながらの学校生活です。外との気温の変化で体調を崩す児童も増えてきます。羽織れる上着のご用意をお願いいたします。登下校で着ているジャンパー等は、かさばって学習に支障が出る恐れがあります。トレーナー、パーカー等着脱しやすいものをご用意ください。ご協力よろしくお願いいたします。



マスク持参のご協力ありがとうございます。3学期も引き続き感染予防のためにランドセルに10枚程度マスクを入れてください。

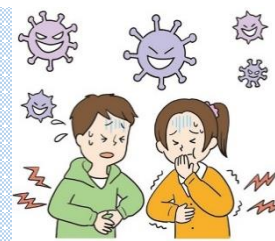
先日保健委員会の児童がハンカチ調べを行いました。全体の平均持参率は、**81.4%**で、高学年になるにつれて持っている児童が少ないという結果になりました。手洗いとマスクは感染症予防で大切です。ハンカチの持参はこまめな手洗いにもつながります。ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

ノロウイルスに注意!

ノロウイルス感染症の流行時期となりました。ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は数日で自然に回復しますが、感染力が非常に高いため周囲にうつりやすいことが心配です。医師の判断により出席停止とすることができます。無理をせず、罹患された際はすぐ学校にご連絡ください。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がない時は無理に食べず、回復してきたらうどんや雑炊など温かく消化に良い食事を摂る。
- ・食事のお皿やタオルなどは共有しない。
- ・家族が使うところ(トイレやドアノブなど)は塩素系漂白剤で消毒する。(アルコールは効果ありません。)



こころの傷、放置しないで



何かに悩んでいることや心配なことはありませんか?体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするときは、心を休ませるチャンスです!そんなときは、家族や友達に話してみましょう。もちろん、担任の先生や保健室でお話してもいいです。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとしましょう。