

ほけんたより2月

今月のめあて
教室のかん気をしよう！

令和8年 1月 30日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭

まだまだ寒い日が続いているが、季節は少しずつ春へとむかっています。

本校では、インフルエンザB型、水痘、腹痛・下痢の症状でお休みする人が出ています。手洗い・うがいの励行や症状のある時はマスクの着用をする等、感染対策をお願いいたします。お子様の体調が優れない時は、無理をせずにご家庭で休養をとるようにしてください。



今月の保健行事

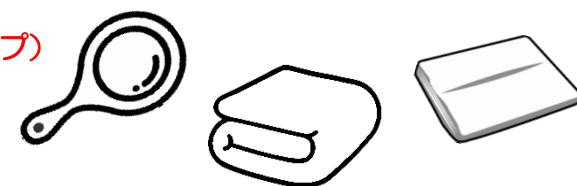
日	曜	検査項目	対象学年	備考
2月 19日	木	歯みがき指導	全学年	持ち物を忘れないように。

歯みがき指導について

今年度の歯みがき指導は、ハブラシを口の中に入れて歯みがきの練習を行う予定です。不安なことや質問がありましたら、担任・養護教諭までご相談ください。学校で感染症が流行っている場合は、爪みがきの練習になることもあります。

当日は、ハブラシ・ワークシート（学年による）・家庭用配付資料を持ち帰りますので、ご家庭での歯みがきの参考にしてください。

- ☆持ち物☆
- ・手鏡（できれば、手に持つタイプ）
 - ・ハンカチ
 - ・ポケットティッシュ



身体測定を行いました

2月上旬に、「発育の様子」が印刷された用紙をピンクの封筒に入れてお渡しします。

- ・「発育の様子」が印刷された用紙について

返却の必要はありません。お子様の発育を確認していただき、ご家庭で保管してください。

- ・ピンクの封筒について

中身を出しましたら、保護者提出日の欄に左詰めで提出日をご記入いただき、すみやかに担任までお返しください。

1月 保健指導について

身体測定の前に、「風邪やインフルエンザを予防しよう」という保健指導を行いました。風邪やインフルエンザの原因は「ウイルス」であること、ウイルスを体の中に入れないためにはどうしたらよいかについて学習しました。

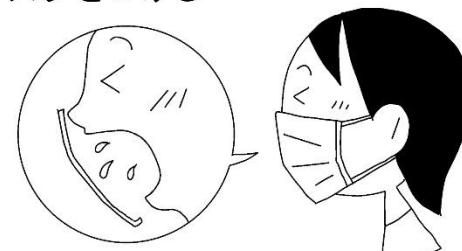
また、すみすみまで手を洗うことの大切さを伝えるため、「あわあわ手あらいの歌」に合わせて、手洗いの練習を行いました。子供たちは楽しみながら、正しい手洗いの仕方を確認することができました。

さらに、せきやくしゃみをする時には、ウイルスを他の人に飛ばさないことが大切であるという話をしました。「せきエチケット」についても紹介し、みんなで意識していくと確認しました。

「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛沫によって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛沫がすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛沫が飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえ、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。