

ほけんだより



令和8年1月8日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

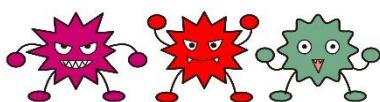
ほけんだより No.10

3学期が始まりました。年末と年始はゆっくり過ごせたでしょうか。冬休み前は感染症が流行し、学級閉鎖を行ったクラスもありましたが、始業式で元気な子供たちの姿を見ることができて嬉しく思いました。

まだまだ寒さが続いています。手洗い・うがいや、マスクの着用などの基本的な予防のご協力をお願ひいたします。

1月のほけん目標：

かぜやインフルエンザを予防しま
しょう。

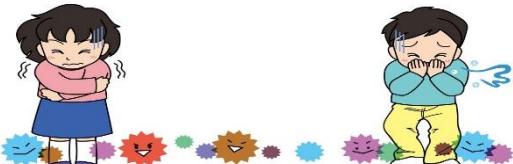


引き続きインフルエンザに注意！



例年、インフルエンザA型の流行後は、インフルエンザB型が流行します。A型が落ち着いても、手洗い、うがい等の予防は引き続きご家庭でも継続してください。

発熱やせき、喉の痛みが出た場合は、早めに受診することが大切です。また、毎朝、登校前に健康観察を行うことも大切です。特に、発熱していないくても、「顔色が悪い」「いつもと様子が違う」場合は、無理をせず休むようにしてください。



まだままだ 気をぬけない / インフルエンザを予防しよう



せっかく
石けんを使って手をすみ
すみまで洗いましょう。
てあら
手洗いといっしょに
うがいもしましょう。

はな
鼻と口をおおうように
着けましょう。



えいよう
栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を
身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。



発育測定

新学期早々に、下記の日程で発育測定を行います。測定後、〈定期健康診断の記録〉が配布されます。裏面に〈発育の様子〉の項目がありますので、発育差も含めて内容を確認してください。また、自分の身長や体重がどれだけ伸びたか、どんな変化があったのかを見ながら、これまでの生活を振り返る良い機会になります。ご家庭でお子さんとも一緒に確認してみてください。

日程	学年	注意事項
9日（金）	4年生・6年生	持ち物：体育着 頭頂部や後頭部で髪を結ばない。
13日（火）	1年生・2年生	持ち物：体育着 頭頂部や後頭部で髪を結ばない。
14日（水）	3年生・5年生	持ち物：体育着 頭頂部や後頭部で髪を結ばない。



薬物乱用防止教室

1月16日（金）、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行います。薬剤師の奥平先生、林先生をお招きして、薬物についてのお話をさせていただきます。薬物乱用は、健康に大きな影響を与えるだけでなく、人生にも悪影響を及ぼすことがあります。みんなで薬物について学び、正しい知識をもつことが大切です。