

# 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

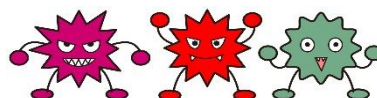
ほけんだより No. 10

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いいたします。

## 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、早めに受診を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。



### まだまだ気をぬけない！インフルエンザを予防しよう

#### 手洗い



せっけんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

#### うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

#### マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

#### 食事



栄養バランスのよい食事や、

#### 運動



適度な運動、十分な

#### すいみん




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。

**予防の基本は手洗い!**

**① 石けん&時間**

石けんを付けて時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



**手洗いによるウイルス減少のイメージ図**

手洗いなし	流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2セット
約100万個	約1万個	数百個	1/100万

「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

**② 洗う場所**

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。



## 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。