

れい わ ねん がつ にち
令和7年1月8日

ほけんだより

がつごう
1月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

こんげつ ほけんもくひょう よぼう
今月の保健目標: かぜを予防しよう

ふゆやす げんき
冬休みは元気にすごすことができましたか? 冬は、インフルエンザやコ
ロナウイルス、胃腸炎などの感染症(うつる病気)が、広まりやすくなり
ます。トイレのあとや、ごはんの前、外から室内に入ったときは、かならず
て手をあらって、かぜをひかないようにしましょう。



し
知っていますか? 『せきエチケット』

せきをすると、せきといっしょに だえき(つば)が遠くまで
とびます。『せきエチケット』とは、せきが出るときに、だえき
(つば)をまわりの人にとばさないようにハンカチやティ
ッシュ、服のそでで、口をおさえること、マスクをする
ことです。まわりの人への思いやりをもって『せきエチケット』
に気を付けましょう。

また、せきが出るときや、のどがいたいときにマスクをすると
かぜを予防することや、のどのいたみをへらすことができます。



こんねんど
今年度さいごの「しんたいそくてい」があります

1月は、今年度さいごの「しんたいそくてい」があります。「しんたいそくてい」とは、「『しん』ちょうと
『たい』じゅう」をはかることです。「けんこうのきろく」が返ってきたら、4月や9月のしんちょう・たいじ
ゅうとくらべて、今年1年の自分の体の成長をかくにんしてくださいね。正しいけっかが出るように、
「しんたいそくてい」の大切なポイントを ふくしゅうしましょう!

しずかにまつ ・ 名前を言う



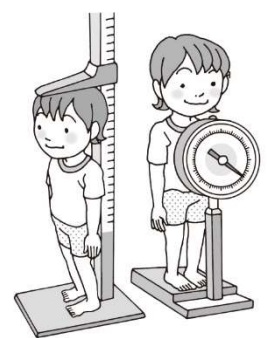
じぶん ばん
自分の番がくるまでは、しずかにまちま
す。自分の番になったら、たんになの先生と
ほけんしつ(せんせい)の先生に「自分の名前」を、大き
な声で言います。

ほかの人のけっかを見ない



いやな気持ちになる人もい
ます。ほかの人のけっかは見
たり聞いたりしません。

しんちょうのはかり方



「かかと」「おしり」「せな
か」の3つをくっつけます。

保護者のみなさまへ

本年もよろしくお願いいたします

今年度も残り3ヶ月となりました。感染症が流行る時期ですが、手洗いうがい、咳エチケットなど基本的な感染対策に加え、児童自身の免疫力を高めるための生活習慣についても指導していきたいと思っております。ご家庭でもサポートをよろしくお願いいたします。



りんご病（伝染性紅斑）について

今回は、りんご病についてご紹介します。本校はそれほど流行しませんでしたでしたが、市内ではかなり流行った学校もあったようです。

Q1.症状は？

微熱など風邪症状がみられた後に、両頬に赤い発疹が現れます。手足など体にまで広がることもあります。

Q2.感染経路は？

飛沫感染・接触感染です。

Q4.登校の目安は？

全身状態が安定していれば登校可能です。コロナ感染症やインフルエンザのような欠席しなければいけない日数は決まっていません。

両頬や体に発疹がみられる時期には、ウイルスの排出量は低下し、感染力はほぼありません。登校しても問題ありません。

Q3.出席停止になる？

医師の診断があれば、欠席した日数分を出席停止扱いとすることができます。登校再開日に、保護者の方が記入した出席停止報告書をご提出ください。医師の記入は不要です。用紙は学校のホームページからダウンロードするか、学校からお受け取りください。

Q6.予防方法は？

手洗い・咳エチケット・マスクの着用など基本的な感染対策が有効です。



3学期の身体測定について

始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施いたします。身長と体重の測定のみで、視力や聴力の検査は実施いたしません。スケジュールは以下をご参照ください。4年2組は日程が変更になっておりますので、ご確認をお願いいたします。

身体測定当日は、体育着の準備および髪型の工夫（頭の上や後ろで結ばない）を、よろしくお願いいたします。「健康の記録」は翌週に返却いたしますので、お子様の成長をご確認のうえ、押印またはご署名をお願いいたします。

	1/9(木)	1/10(金)	1/14(火)	1/15(水)
1	3-2	ぴあじえ		4-1
2		5-1	2-2	4-2
3		4-2	2-1	1-2
4	5-2	3-1	6-1 6-2	1-1