

ほけんだより

1月

三島市立佐野小学校

保健室

令和7年1月10日



あたら
新しい1年がスタートしました。全国的にインフルエンザが流行しています。現在、佐野小学校では、
かぜやインフルエンザの大きな流行はみられませんが、油断は禁物。石けんを使った手あらいとうがい、マスクの着用、規則正しい生活をして、かぜやインフルエンザのウイルスを寄せつけないようにしましょう！



かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

かんせんしょう よぼう きほん 感染症の予防の基本は、「手あらい」です。手のひらや指にウイルスがついた状態で、自分の目や鼻、口などにさわってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手をあらうことが大切です。

★こんなときに手をあらおう！★

- ◆外から帰ってきたとき ◆ごはんを食べる前 ◆トイレのあと
- ◆せきやくしゃみ、鼻をかんだとき ◆共有のものをさわったとき



★手あらいのポイント★



- ①石けんをしっかり泡立てる
- ②手のすみすみまであらう
(手のひら、手のこう、指と指の間、
指先、つめの先、手首など)
- ③泡やよごれをあらい流す
- ④せいけつなハンカチでふく

1月 発育測定の結果



せんじつ 先日おこなった発育測定の平均値です。たけのこで自分の体の様子を確認すること
はついそくてい へいきんち じぶん からだ ようす かくにん
ができますか？今年度の発育測定はこれで終わりです。次は4月に測定します。これ
こんねんど はついそくてい お つぎ がつ そくてい
からの成長が楽しみですね！



学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別	男子	女子										
平均身長(cm)	120.8	122.8	127.6	122.9	133.7	128.7	134.9	136.9	146.8	145.6	152.1	153.8
平均体重(kg)	20.5	24.9	25.7	23.7	27.9	28.2	34.5	31.5	43.1	40.3	43.5	46.0



そとあそ 外遊びをしよう！

さむ 寒いからといって、おくなりす ずっと過ごしていませんか？外遊びをするとこんないいことがありますよ。

- ◆体力がつく
- ◆夜、しっかり眠れる
- ◆肥満の予防になる
- ◆体を動かすことで、ストレス発散につながる



ひるやす お昼休みのさのっ子は、おにごっこ、ボール遊び、なわとび、ブランコなどをやっている子がよくみられます。あなたはどの遊びが好きですか？休み時間は元気に外遊びをしましょう！

保護者の方へ

～早めに早退させることができます。御理解をお願いいたします～

日頃、御家庭の事情がある中、快くお迎えに来ていただき、ありがとうございます。インフルエンザの流行時期は、お子さんの症状の悪化防止や、感染拡大防止のために、普段よりも早めに早退させる場合があります。御理解と御協力をよろしくお願ひします。また、緊急連絡先が変更になったとき（職場が変わった場合等）は、学級担任へ伝えていただきますようお願いいたします。

～インフルエンザは出席停止です～

医師からインフルエンザの診断がでましたら、学校へ御連絡ください。また、体調の経過をリーバーでお知らせください。午前と午後の2回、「体温記録」を入力していただきますようお願いします。

インフルエンザ出席停止早見表

0日目	症状出現日（医師が決める）					
1日目	平熱	熱	熱	熱	熱	熱
2日目	平熱1日目	平熱	熱	熱	熱	熱
3日目	平熱2日目	平熱1日目	平熱	熱	熱	熱
4日目		平熱2日目	平熱1日目	平熱	熱	熱
5日目	発症後5日目	発症後5日目	平熱2日目	平熱1日目	平熱	熱
6日目	登校			平熱2日目	平熱1日目	平熱
7日目	登校			平熱2日目	平熱1日目	
8日目	登校			平熱2日目		

