

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



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。石けんを使った手洗いとうがい、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

感染症の予防の基本は、「手洗い」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手のすみずみまであらう
(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 発達測定の結果

先日おこなった発達測定の平均値です。たけのこで自分の体の様子を確かめることができましたか？今年度の発達測定はこれで終わりです。次は4月に測定します。これからの成長が楽しみです！



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	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	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、^{おくない}屋内でずっと^す過ごしていませんか？^{そとあそ}外遊びをするとこんないいことがありますよ。

- ◆^{たいりよく}体力がつく
- ◆^{よる}夜、^{ねむ}しっかり眠れる
- ◆^{ひまん}肥満の^{よぼう}予防になる
- ◆^{からだ}体を動かすことで、^{うご}ストレス^{はっさん}発散につながる



^{ひるやす}お昼休みの^こさのっ子は、おにごっこ、ボール遊び、なわとび、ブランコなどを行っている子がよくみられます。あなたはどの^{あそ}遊びが好きですか？^{やす}休み時間^{じかん}は^{げんき}元気に^{そとあそ}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あります。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いします。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いたします。

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） 					
	 *早退した場合、出席停止日は翌日から。					
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			平熱2日目	平熱1日目	平熱	熱
	発症後5日目	発症後5日目	発症後5日目	発症後5日目	発症後5日目	発症後5日目
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

