



ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

2026年^{ねん}がスタートして、3週間^{しゅうかん}がたちました。今年^{ことし}は雪^{ゆき}の正月^{しょうがつ}からはじまり、今週^{こんしゅう}も最強^{さいきょう}寒波^{かんば}といわれる底冷え^{そこび}のする寒さ^{さむ}の日が続いてます。

生活リズム^{せいかつ}がんばりカレンダー^{ちか}をみると、冬休み^いは、家のお手伝い^{てつだ}を目標^{もくひょう}にしてがんばっていた人^{ひと}が多くみられました。

また、スキー^いに行ったり、いとこと過ごしたり、楽しい思い出^{たの おも}がたくさんできた人もいれば、高学年^{こうがくねん}を中心に、勉強^{べんきょう}で大変^{たいへん}だったという人^{ひと}も。

3学期^{がっき}は、短^{みじか}くあっという間に過ぎ^まていきます。やり残^{のこ}したことがないように、1日1日^{いちにち}を過ご^{すご}しましょう。



さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける



朝ごはんを食べる



トイレに行く



からだをうごかす



！ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

！ 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

！ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

学校で手を洗ったあとにふくハンカチはもっていますか？毎日、きれいなハンカチを持ってきて、ポケットにいれておきましょう。



◎感染症の流行について

2学期に流行していたインフルエンザは現在は落ち着いています。そのほか、水ぼうそうが出ていますが全体的に欠席は少なく、休み時間になると寒い中でも外で元気よく遊んでいる様子がみられます。しかし、区内の小中学校では、おう吐や下痢などの胃腸炎が流行していて、学級閉鎖も出ているようです。

引き続き、朝の健康観察、マスクの持参など、感染症予防へのご協力をお願いいたします。

朝におう吐したときなどは、無理をせず、休養につとめてください。

