



令和8年1月8日  
中央区立日本橋小学校  
養護教諭 中島 夏妃

## 今月の保健目標

### 「寒さに負けずに体を鍛えましょう」

明けましておめでとうございます。今年も保健室よりお子様の健康をサポートしてまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

寒さが一層厳しくなる時期です。日本橋小学校では、「持久走」の取り組みもスタートします。持久走や外遊びを通し、体を鍛えることで強い体を目指していきます。しかし冷え込む時期の運動は、急に体を動かすことだけがしやすいので注意が必要です。体育時は、トレーナーなどの防寒着を着用することもできますので、御準備をお願いします。  
(色や形などは「生活のきまり」を確認してください。)

標準服の時に着用する防寒着(セーターなど)は、遊びや学校生活の中で事故を予防するため、フード付きのものは避けてください。



## ～3学期の予定～

### 発育測定

1月9日(金)以降に発育測定が始まります。各クラス週予定を確認してください。

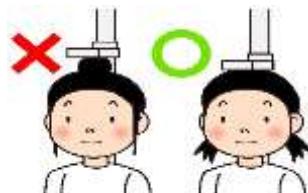
★髪は頭頂部に結い目がないよう気を付けてください。

計測結果は、後日健康カードに記入し返却致します。

日 程：1月9日(木)～16日(木)

対象者：全学年の児童

当日計測できなかった児童は、休み時間等を利用して計測できます。



### 脊柱側湾症検診(5年生)

昨年度より脊柱側湾症検診(3次元モアレ写真撮影)を実施しています。男女別で暗室にて背中(背骨)の写真を撮影し、側湾症の有無を確認します。当日は背中に髪が掛からないように、結わいてきてください。(2つ結びなど)検査時は、体育着を着用します。

日 程：1月13日(火)午後1時30分～

場 所：地下1階PCルーム

対象者：①5年生

②抽出者(昨年度の結果が再検査の児童、内科検診で要検査の指摘があった児童など)

抽出された対象者には、本日、保護者あて通知を出しています。

## まだまだ感染症に御注意ください！！



昨年は早い時期からインフルエンザが猛威を振るい、日本橋小学校でも学級閉鎖の措置となったクラスもありました。しかし、感染症は寒さと乾燥が一層進むこれからの時期が、シーズン本番となります。学校教育活動が途切れぬよう御協力をお願いします！



### ★感染症流行の早期把握に御協力ください！

体調不良で欠席する場合は、totoru でお知らせください。その際には、**詳しい症状**（発熱、咳、頭痛など）や**症状の始まった時期**（昨晚から、今朝になってなど）を入力してください。流行の兆しを把握するために、必要な情報となります。

受診済みの場合は検査結果等も記入くださる御家庭もあり、それらの詳細は、流行の兆しの判断に役立っています！

### ★インフルエンザと新型コロナウィルス感染症は登校許可証が不要です。

上記2感染症については、医療機関への負担軽減のために**登校許可証は不要**となっています。この2つの感染症に感染した場合には、医師の診断が下りたら速やかに学校へ報告してください。その際に、発症日がいつなのか、療養期間の目安はいつまでかなど、医師の指示内容をお知らせください。

インフルエンザとコロナウィルス感染症以外の感染症は、登校許可証が必要となります。いずれの場合も、医師の診断や指示内容に従ってください。

### ★家庭内感染にも御注意ください！

インフルエンザや胃腸炎など家庭内（兄弟関係）での感染事例が2学期末には多く見られました。自宅であってもマスクの着用や手洗い・うがいのこまめな実施を行うことは感染症予防に有効です。アデノウイルスなどは、タオルの共用でも感染します。家庭内であっても、タオルなどは個人使用にするなど適切な対応が重要です。



### ★日本橋小学校での感染予防

- ①換気の徹底
- ②こまめな手洗い
- ③流行時は全員マスク着用
- ④給食時のマスク着用（全員）

日本橋小学校では、クラスによってはビルに密接していて風の通り道が限られるため、常時換気している教室もあります。座席によっては、換気により寒く感じる場合もありますので、防寒着で体温調節してください。引き続き、状況によってマスクの着用をお願いしますので、給食袋には1枚、ランドセルに予備のマスクを数枚を御用意ください。

### ★感染症に強い体づくりを心掛けましょう



体の状態が良くないと感染症にかかりやすくなります。冬休み明けで、生活リズムが乱れ睡眠が不足している状態、朝食抜きや偏食による栄養の偏りや、運動不足は感染症のリスクが高まります。寒い冬に負けずに「**外遊び**」で体を動かし、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を継続していきましょう。