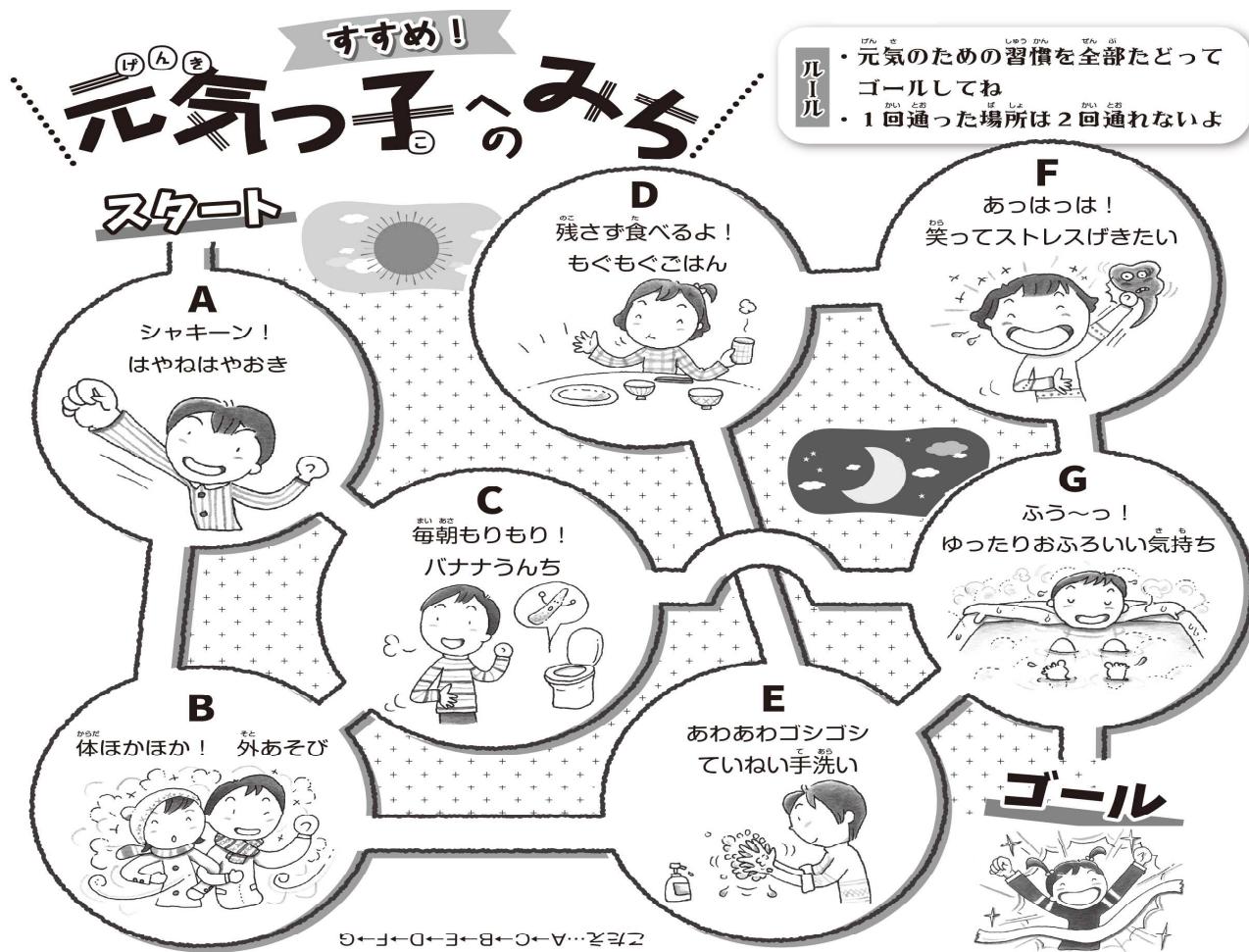


# ほけんだよい

No.16  
令和8年1月8日  
大田小学校 保健室  
文責：渡部 幸江

## あけまして おめでとうございます

さあ、1年をしめくくる3学期がスタートしました。  
3学期は、1・2学期と比べると短く、あっという間に過ぎてしまします。インフルエンザやかぜ等の予防をしっかりやって、楽しく元気に過ごしましょう。



冬休み中は、早ね早起きで規則正しい生活が送れましたか？  
学校の生活に慣れるまで1週間はかかるといわれています。冬休み中の生活リズムを早くきりかえて、規則正しい生活を送っていきましょう。そのためには…

- ★ 早ね・早起きをする
  - ★ 朝ごはんをしっかり食べる
- です。心がけていきましょう。



15日間の冬休み、お子さんは、元気に過ごすことができたでしょうか。休み中のお子さんの様子を「冬休みはみがきカレンダー」でお知らせください。（はみがきカレンダーの下の部分に記入する欄があります。）

1月も感染症がまだまだ心配されます。今まで同様、ご家庭での感染症予防対策などお子さんの健康管理をよろしくお願ひいたします。



# 感染症が流行っています 3学期もかぜの予防をして元気に過ごそう！



..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！ .....

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった  
.....そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ① 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ③ 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかりと洗います。

### ② タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくと◎。

### ④ マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

## 発育測定のお知らせ

☆体がバランスよく大きくなっているか  
☆太りすぎ・やせすぎになっていないか 調べます

◆ 1月 9日（金）6年生

◆ 14日（水）5年生

◆ 15日（木）4年生

※ 測定時間・・・8：10～

◆ 16日（金）3年生

◆ 19日（月）2年生

◆ 20日（火）1年生

