

2025年1月8日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

明けましておめでとうございます。

新しい年が明けました。「今年はこんな年にしたい」「今年はこんなことに挑戦したい」など、目標や計画は立てましたか？健康に気をつけて、新たな一歩を元気よく踏み出しましょう。2025年がみなさんにとって、よりよい年でありますように。



1月の保健的行事



今週から、身体計測（身長と体重の測定）を行います。体育着を着て計測しますので、忘れずに持ってきてください。測定後、けんこうカードを返却しますので、おうちの方に印を押していただき、グラフと健康生活の記録（冬休み）を記入して、提出してください。（6年生は、自宅で大切に保管してください。）また、身体計測の前に次の内容で保健指導（体や心の健康に関するお話）を行います。 ※保健指導の内容は、変更となる場合があります。

月 日	曜日	保 健 的 行 事	
		身体計測	保健指導
1月 9日	木	1年生	プライベートゾーンってなに？
1月10日	金	2年生	「フワフワことば」と「チクチクことば」
1月14日	火	3年生	「フワフワことば」と「チクチクことば」
1月15日	水	4年生	自分の長所を見つけてみよう
1月16日	木	5年生	セクシュアルマイノリティってなに？
1月17日	金	6年生	レジリエンスを高めよう
1月20日	月	ひまわり学級	プライベートゾーンってなに？

感染症の流行情報について

冬休み明け、町田第一小学校では、インフルエンザをはじめ、その他の感染症の発症は落ち着いています。校内の感染症が流行した場合、原則として、学級・学年閉鎖措置を取る場合、突発的な感染症が発生した場合（季節性ではないもの。感染力が強く、合併症や後遺症が発生する恐れのあるもの。）、該当の学級もしくは学年にtetoru等でご連絡いたします。お子様が受診される際に、学校で発生している感染症についてお知りになりたい場合は、学校までご連絡ください。

1月の保健目標 かぜや感染症を予防しましょう

寒さがきびしくなってきました。給食前やトイレから出てくるみなさんの手洗いの様子を見ると、手を洗わずに教室へもどる人を見かけます。水道の水はとても冷たいですが、それで手洗いをしなかったり、いかけんであったりすると、手はどうなっているのでしょうか？

石けんを使い、流水で正しく手洗いをすることで、手に付いた菌やウイルスは、数個まで落とすことができます。正しく手洗いをせず、手に菌やウイルスが残った状態で、アルコール消毒を使っても、十分な効果は得られません。基本を守って感染予防に努めていきましょう！

感染症予防[★]の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



① 水道からの
流水で
手を洗い流す



⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



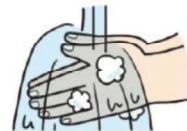
⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



⑩ きれいなタオルや
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！