



2024年1月9日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

寒さがひときわ厳しい毎日です。

年明けましたが、まだ全国的にインフルエンザの流行は続いています。本校の様子は、12月、数件の発生はありましたが、比較的落ち着いた状態が続いています。インフルエンザの他には溶連菌感染症や流行性角結膜炎なども少数ありました。

これからが例年ピークを迎えるシーズンになります。健康管理には十分注意してください。朝具合の悪い時は検温をし、無理のない登校をしてください。手洗い、うがい、マスクの着用、咳エチケットをして予防に努めましょう。

一月保健目標
インフルエンザを
予防しよう！

風邪かな？
と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



感染症流行時には、月曜日・木曜日の全校朝会、集会など大勢で集まる時には、マスクをすることを勧めます。



嘔吐、腹痛、発熱などの症状がある場合にはすみやかに、かかりつけ医をはじめ地域の小児へご相談ください。インフルエンザまたはコロナウイルス感染症と診断された場合には、「登校報告書」を保護者が記入・押印して担任に提出ください。「登校報告書」は高ヶ坂小のホームページからもダウンロードできます。溶連菌感染症や流行性角結膜炎などは所定の用紙がありますので、学校にご連絡ください。「登校許可証」をお渡しします。

1月の計測（身長・体重）

計測は、4月・9月・1月の3回測っています。

計測時は体育着準備をお願いします。

1月12日（金） 5・6年生

1月15日（月） 3・4年生

1月16日（火） 1・2年生

髪を頭頂部で結ばないように
お願いします。



計測終了後は、健康カードをご家庭に返却します。当該学年の1月の欄を見ていただき押印ください。そして、成長曲線と裏面の「健康生活のきろく」を記入し、1月22日（月）までに学校に戻してください。

ことばの魔法

ありが
とう

じょう
ずだね

がんば
ったね



たすか
るわ

すてき

うざい

きもい



きえろ

つま
ない

めんど
くさい

ことばには力があります。「ありがとう、うれしい、たのしい、おいしい、さあやろう」など前向きなプラスことばは気持ちが元気になる、楽しくなり、元気が出てきます。逆に「楽しくない、やだ、つまらない、うざい、めんどくさい」などのマイナスことばは、使っているうちにどんどん気持ちが暗くなり、嫌になり、やる気がなくなってきました。

マイナスのことばは出来るだけ減らして、プラスことばを多く使うようにしましょう。プラスのことばを使っていくうちに、友達関係も良くなり、学校がますます楽しくなります。