

えがお

上尾市富士見小学校 保健室
ほけんだより【親子で読みましょう】
令和8年1月16日 No. 9

新しい年を迎える、子どもたちは寒さに負けずがんばっている様子が見られます。

さて、富士見小では3連休明けから、インフルエンザ（B型）による出席停止が増加傾向にあります。引き続き、ご家庭でも、基本的な感染防止対策や規則正しい生活について、よろしくお願ひいたします。



富士見小学校 感染症 流行状況【出席停止人数】		
	インフルエンザ	水痘
12月	28人	3人



保健委員作成ウイルス人形

1月の保健目標 手あらい・うがいをしよう！

★手あらい・うがいを習慣にして、自分のからだは自分で守ろう！

- ①せっけんをあわ立てて、ていねいに手あらいできたか。※洗い流すまで30秒（手のひら→手の甲→指の間→つめ→親指→手首→ハンカチ）
- ②真上を見てうがいができたか。（ブクブクうがい1回→のどの奥まで水が入るように上を向いて、ガラガラうがい3回）
- ③外出後、トイレの後、食事の前と後、そうじの後には必ず手あらいできたか。また、外出後、そうじの後には、うがいもできたか。



ほけんしつから保護者の皆様へ



（1）健康手帳の返却について

身体測定の結果を記入し、健康手帳を1月16日（金）に配付します。7ページのグラフを作成し、4・5ページの該当学年の3学期の欄に押印し、1月21日（火）までに提出をお願いします。

★身長と体重のめやす（P8・9）を参考に、お子様がバランスよく成長しているかご覧ください。

★正常に発育していると、少しづつ体重が増加します。もし数か月体重が増加しない場合や急激な増加の時は、養護教諭や専門医にご相談ください。

★身長の伸びが少ない場合（1年間に4cm以内）は、養護教諭や専門医にご相談ください。

（2）健康手帳の緊急連絡先の確認について

本校では、4月に提出していただいている「緊急連絡票」は職員室で保管し、主に担任が活用しています。健康手帳は保健室で保管し、お迎えをお願いしたい時や緊急時に活用しています。

身体測定前に保健指導を行いました！

1年「手あらい・うがいをしよう」、2年・さくら「かぜをよぼうしよう」、3・4年「インフルエンザをよぼうしよう」、5年「インフルエンザの予防」6年「新年を健康にすごそう」について学習しました。



「新年を健康にすごそう」～今年もよい1年になりますように～

新年のあいさつにちなんだ、今年1年を健康にすごすためのポイントです。

あさごはん

欠かさず食べて元気に
1日をスタートしよう

けがを予防しよう



マスクをつけて、「せきエチケット」



しせいよく、背中をのばそう



てあらい・うがいで、ウイルスバイバイ！

おふろにつかってリラックスしよう



メティアと上手につき合おう



でんきを消して早くねよう



ともだちを思いやる心を持とう



うんどうしよう！1日20分を目標に！