



令和 8 年 1 月 8 日  
多摩川の学び舎  
世田谷区立瀬田小学校  
校長 日高玲子  
養護教諭

あけましておめでとうございます。冬休み、ゆっくり過ごせたのではないのでしょうか。「まだまだお正月モードから抜け出せない」、「頭がぼんやりしてしまう」なんて人もいるかもしれません。生活リズムを取り戻し、体調を整えましょう。風邪やインフルエンザの流行も予想されます。感染症予防にも気を付けましょう。

### 手洗いのタイミング



食事の前



トイレのあと

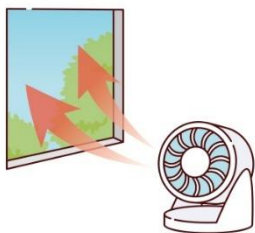


咳やくしゃみのあと



外出から帰ったあと

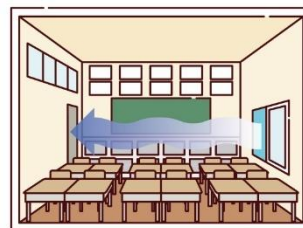
### 換気のポイント



サーキュレーターなども使う



こまめに換気する



空気の通り道を作る

### 12月の感染症発生情報

・インフルエンザ 27名 ・感染性胃腸炎 1名

### 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



ご家庭で  
できるケア

**保湿剤を  
こまめに塗布する**  
舐め取られないように、  
寝る前や寝ている間に  
塗るのがおすすめです。

**刺激のある  
食べ物は避けて**  
柑橘類や塩分が多いもの  
は刺激になり、炎症が悪  
化する恐れがあります。

**水分補給をする**  
水分不足が乾燥を招きます。  
こまめに水分を摂らせるよう  
にしましょう。



## 1月の予定

計測があります。日程は以下の通りです。

1月 9日（金） 6年生  
1月13日（火） 5年生  
1月14日（水） 4年生  
1月15日（木） 3年生  
1月16日（金） 2年生  
1月19日（月） 1年生・そよかぜ学級

- ・体育着を持たせてください。
- ・髪の毛は頭の低い位置で結んでください。



## 「けんこうカード」について

1・2年生

3学期の計測が終了しましたら、「けんこうカード」をお返しします。お子さんの身長・体重をご確認ください。身長・体重が記入してある下の欄に保護者印またはサインをお願いします。

学年	1年			2年			3年		
学期	1	2	3	1	2	3	1	2	3
身長 (cm)									
体重 (kg)									
保護者印またはサイン									

3～6年生

学年	3年			4年			5年			6年		
学期	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
身長 (cm)												
体重 (kg)												
保護者印またはサイン												

1月23日（金）までに  
担任にご提出ください。

## 学校保健委員会のお知らせ

令和7年2月19日（木） 5時間目終了後 瀬田小 1階 多目的ルーム

※詳しい時間は詳細が決まり次第、また案内させていただきます。

学校医、学校薬剤師、保護者の皆様、教職員が、  
本校児童の健康課題について考え、  
健康づくりに関わる活動を推進していくことを目的として開催します。

### 定期健康診断のまとめ

学校医、学校歯科医の先生方から、貴重なお話が聞けます。

### 学校環境衛生のまとめ

学校薬剤師の先生から、学校の環境に関することや、地域の感染症情報が聞けます。

### 体力テスト結果のまとめ

学校では、子どもの体力をつけるために、どんな取り組みをしているんだろう？

## 子どもの健康・体力について一緒に考えましょう。

※学校公開最終日です。学校医や学校薬剤師と意見交流できる貴重な機会です。ぜひご出席ください。