



令和 3年 2月 1日
中央区立日本橋小学校
養護教諭

1月8日から参りました養護教諭の丸山 眞理子と申します。
毎朝、児童の皆さんの元気な挨拶に笑顔がこぼれます。楽しい毎日が送れるように保護者の方と一緒に協力して参りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

2月の保健目標 カゼ・インフルエンザを予防しよう

保健所の報告によると、今年はいつも流行するインフルエンザA型やB型の感染報告が、東京都の中でも数人とたいへん少ない状態です。皆さんがマスクをし、手洗い・うがいをして感染予防をおこなっている結果だと思ひます。しかし、新型コロナウイルスはちょっとした油断のすきに感染を拡大しています。これからも注意していきましょう。

感染予防のため御家庭で注意していただきたいこと

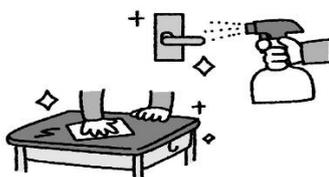
- ① 規則正しい生活時間を送り、体力維持をする。特に睡眠の確保（1年生・2年生は夜9時前には寝ましょう。3年生・4年生は夜9時から10時までの間には寝ましょう。5年生・6年生は10時を目標にできる限り、早く寝るように心掛けましょう。）
皆さんは寝ている間に新陳代謝を体の中でおこなっています。成長ホルモンもたくさん寝ている間に出ています。丈夫な体を作るためには睡眠は欠かせません。
- ② 朝食を必ず食べて登校しましょう。
一食当たり、700カロリーは必要とされていますが、何も食わずに登校すると、4時間目まで持ちません。気持ちも沈み、力も入らず、ケガなどの原因になります。成長期の一食は大切です。
- ③ 給食前に手洗い・うがい・手の消毒（アルコールが苦手な児童は手洗いのみ）を実施しております。家でも食事前の手洗い・うがいをお願いします。また、食卓のおかずは直箸ではなく、取り箸を使用するか、銘々に分けてください。親子でのペットボトル等の合い飲みは避けましょう。
- ④ 歯磨きの習慣をつけましょう。
むし歯菌は歯垢の中にひそんでいます。そのむし歯菌の出す酵素がウイルスを粘膜に入れる手助けをしています。むし歯がある児童は早めに治療しましょう。
- ⑤ 毎日、入浴する際は、必ず湯船につかりましょう。

シャワーだけで済ませないようにして体の中まで温まりましょう。筋肉もほぐれ、冷えた体の中も温まります。体内の温度が 37.5 度から 38 度ぐらいで内臓は正常に動きます。寒い冬は湯舟につかって体をリラックスしましょう。

- ⑥ ハンカチ（小さなタオル）等を持たせてください。
洗った手を洋服で拭いては何もなりません。清潔なものを持たせてください。
- ⑦ 最近、マスクのひもがたるんでいる児童が見られます。鼻まで覆うことができるようなマスクを御用意ください。

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

おぼ かんせんげん じよさよ 感染源の除去



しょうどく じよきん 消毒や除菌などで
さいまん ウイルスを退治する

かん せん よ ぼう 感染経路の遮断



てあら なが 手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

たいこうりよく こうじよう 抵抗力の向上



きまくだ せいかつしゆうかん たいりよく 規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

お知らせ

1年生から5年生までの発育測定が終わりました。健康カードを各児童へ配布いたしました。保護者の方が御覧頂き押印の上、速やかに担任へ御提出ください。
また、何かありましたら養護教諭丸山まで御連絡ください。

伸びてきたら、切ろう



ハンカチ・ティッシュをわすれずに持とう。
マスクのかえももう一つ持とう。

かふん と きせつ 花粉が飛ぶ 季節です

