



令和8年 2月2日  
墨田区立菊川小学校  
保健室

2月は寒さの厳しい中、立春を迎え、少しずつ春の足音が近づいてくる時期です。また、「如月」と言われ「寒さの厳しい時期に衣類をさらに着る「衣更着」とも言われています。寒そうに歩いているお友達も手袋などして、暖かくするようにしましょう。

また、インフルエンザB型も流行していますので、手洗い・うがい・咳エチケットを守り、感染症予防を引き続き行いましょう。



今月の保健目標：規則正しい生活をしよう。

冬を元気にすごす♪

3つのコツ



早寝・早起・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友達と遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



## <歯の講話について>



1月16日（金）に歯科校医の丸山先生と歯科衛生士さんに来ていただき、6年生に歯の講話を行っていただきました。

6年間の歯についての学習の総まとめをしました。

「虫歯の原因は砂糖であり、食べたらすぐにうがい・歯みがきをすること。食べ物の成分に興味をもち自分の健康は自分で守る。」ことが大切であることを教えていただきました。

～6年生の感想より～（一部掲載）

○コーラーとファンタでは、コーラーの方が砂糖の量が多いと思っていたけれど、ファン

タの方が多くびっくりしました。砂糖が多い飲料は控えようと思いました。6年間の学び

を活かして、中学生になってもがんばっていきましょう。

○改めてはみがきの大切さが分かった。30回以上かむとあって、思っていたよりも回数が多くおどろいた。飲み物に入っている砂糖の量が多くてびっくりした。よくおかしを食べてしまうので、これからは量に気を付けようと思う。

○しっかり歯みがきをすることが大切だと思った。これからも毎日しっかり歯みがきをして、虫歯にならないように気を付けたい。

6年間の学びを活かして、生涯にわたって健康な歯を保ち続けて欲しいと思います。

保護者の方へ

## 感染症の流行状況について

年明けより区内の小学校におけるインフルエンザB型による学級閉鎖の報告が増加しています。インフルエンザにかかってもまた再度かかる場合もあります。また、感染性胃腸炎にかかる時期でありますので、引き続き手洗い・うがい・マスク着用など感染症対策をお願いします。

### <令和8年度 学校生活管理指導表の提出について>

健康面において学校生活上配慮が必要なお子様については、年度毎に学校生活管理指導表を提出していただいています。今年度提出していただいたご家庭には、来年度の学校生活管理指導表を2月3日(火)にお渡しします。主治医を受診していただき、**3月6日(金)までに**、担任へご提出ください。

なお、新たに食物アレルギーによる給食除去対応や、その他にも配慮が必要な疾病が見つかった場合には、担任または養護教諭、栄養士までご連絡ください。

### <令和8年度 食物アレルギーの管理指導表の提出について>

食物アレルギーで配慮が必要なお子様の保護者様へ昨年度お渡しさせていただいた食物アレルギー管理指導表(1月30日(金)締め切り)ですが、管理指導表(医師より記載された)等が提出されましたら、日程の希望調査をとらせていただき、**3月18日(水)までに面談を実施**させていただきます。引き続きご協力の方をよろしくお願いいたします。

子どもの手洗い習慣化作戦

ポイント **楽しく**

感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみていただきたいポイントがあります。

① 子ども目線の環境づくり  
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

② 一緒に手洗いをする  
「わからない」ことにはなかなか積極的にできません。おうちの方や兄弟も一緒にたねをして手洗いができます。

③ できたらほめる  
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。