

令和7年1月8日  
墨田区立菊川小学校

新しい1年のスタートです。外は空気も冷たく、ぴしっと背筋が伸びますね。今年1年、みなさんが心もからだも健康に過ごせるように願っています。まずは、生活リズムを冬休みモードから学校モードに戻し、毎日元気に学校に登校しましょう。



## 感染予防の基本は手洗い

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。ウイルスや細菌は、手につくと目、鼻、口から身体の中に入り込みます。感染予防にはこまめに石けんで手を洗うことが大切です。

○こんなときに手を洗おう

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 色々な人が使うものを触ったとき



○手洗いのポイント

• せっけんを



• 手のすみずみまで洗う



6つのポーズを  
マスターしよう

• 泡や汚れを



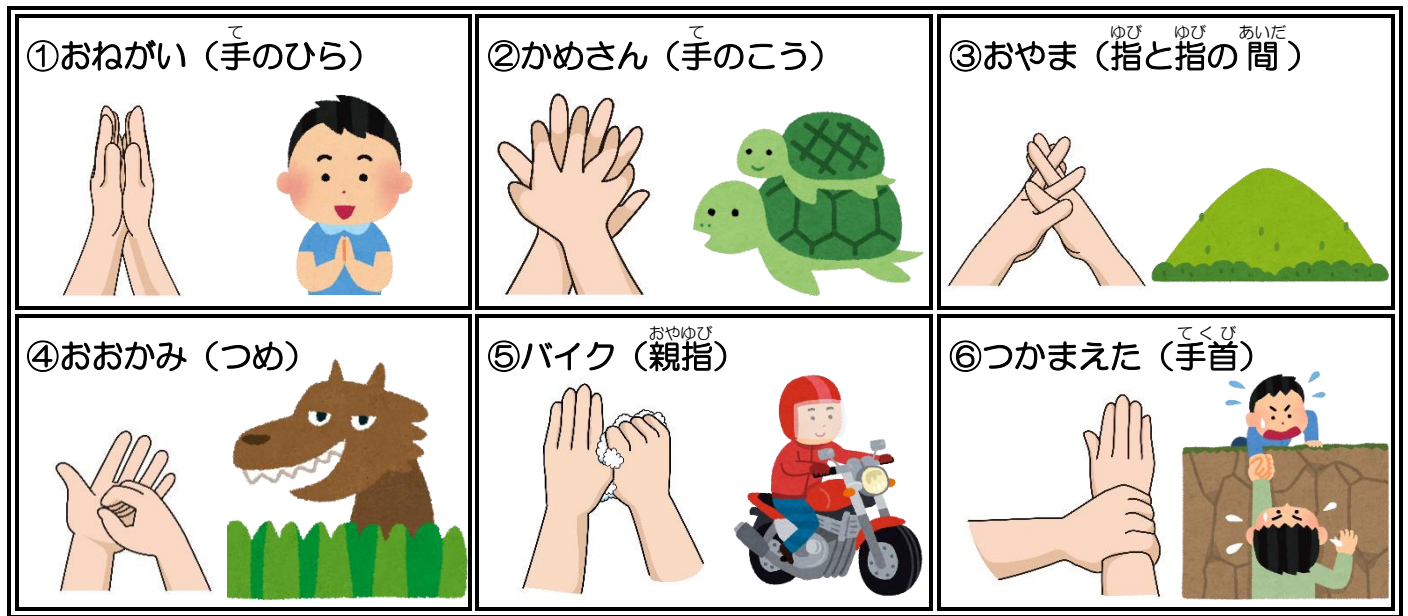
• せいけつなハンカチや



× 着ている服で




てあら しょうす  
☆手洗い上手になれる6つのポーズ☆



保護者の方と一緒に読みましょう

■ □ ■ 今月の保健行事 ■ □ ■

日程	内容	対象	
1月16日(木)	は 歯みがき指導	1年生 5年生	しか こうい まるやませんせい しか えいせいし みな 歯科校医の丸山先生や歯科衛生士の皆さんと ただ は みが かた れんしゅう 正しい歯の磨き方の練習をします。 ※歯を赤く染め、実際に歯ブラシを使って歯磨きをします。今日配布した「歯みがき指導のお知らせ」で持ち物を確認しましょう。
	は こうわ 歯の講話	6年生	は くち けんこう たも たいせつ 歯と口の健康を保つために大切なことについて、歯科校医の丸山 せんせい はなし 先生にお話していただきます。
1月23日(木)	小中合同 学校保健委員会 (要申込み)	保護者	中和小学校体育館にて 14:00~15:30 開催 江戸川大学 社会学部人間心理学科 特任教授の福田一彦先生を講師にお招きして、子供たちの睡眠についての現状やメディア機器のもたらす睡眠への影響について考えます。 ※12月に手紙、cocooにてお知らせしましたが、参加をご希望の方はこちらからも申し込み可能です。⇒ 



保護者の皆さんへ

インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行がみられる季節になりました。複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとる場合があります。（学年や学級の状況によって兄弟でも対応が違ふ場合があります。学校からの連絡にご注意ください。）家庭では体調管理や毎日の健康観察を徹底していただき、体調が優れないときは、学校に連絡の上、医療機関を受診してください。



\*インフルエンザ検査は発症より12時間以上経過してから\*

インフルエンザ検査は、症状が発症してから12時間以内の場合、体内のインフルエンザウイルスの数が少なく、正しく判断できない場合があります。発熱や、頭痛、関節痛など、インフルエンザが疑わしい症状が出ている場合には、発症より12時間経過後の受診をお勧めします。