



ほけんたより

令和7年11月25日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭

今年も残すところ1か月となりました。気温が下がり感染症が流行しやすい時期です。窓を閉め切っていると、部屋の空気が乾燥し、ウイルスも浮遊しやすくなります。1時間に1回は換気をしたり加湿器を使用したりするなどして、ご家庭でも引き続き感染症対策をお願いします。

感染症が流行しています

現在足立区では、インフルエンザが流行しています。これからさらに気温が下がり空気が乾燥すると他の感染症も流行しやすくなります。

区内の小学校でも学級閉鎖となる学校が出てきました。ご家庭でもこまめな手洗いと換気をして、感染症対策のご協力をお願いします。

感染症から回復し、登校を再開する際に、「登校許可証」の提出が必要となっています。復帰後の登校初日にお子様に待たせてください。

記入例や様式は、学校のホームページ、足立区のホームページよりダウンロードが可能です。ご協力お願いします。



さむからだに負けないからだを作ろう



最近、気温が下がり「今日は体調があまりよくないな」と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットとするように、ホットな対策をして元気に過ごしましょう。

おすすめのホットな対策

ホットドリンクを飲む



おふろで温まる



下着で保温する

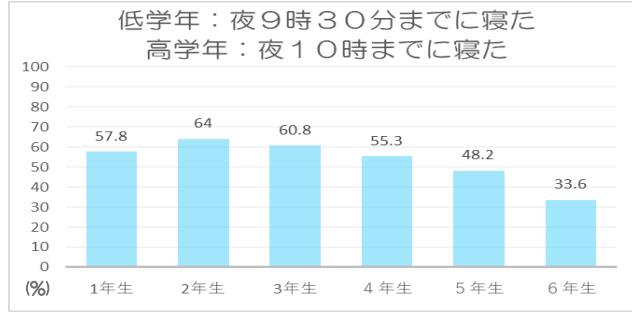
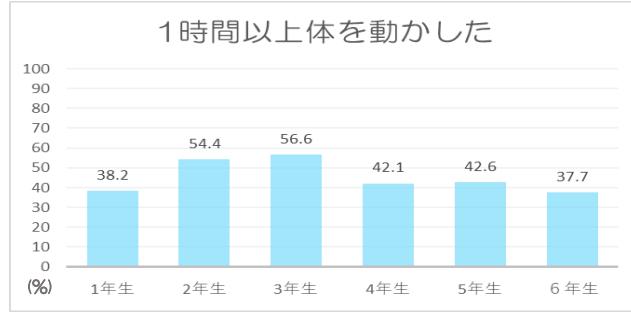
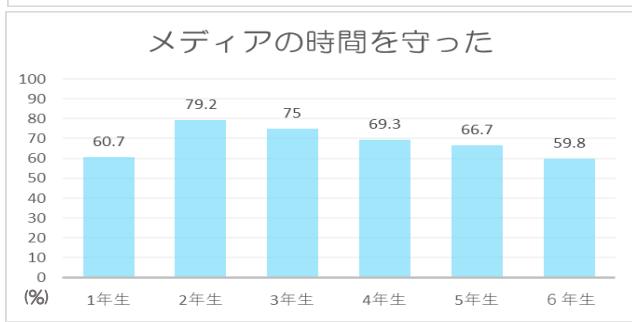
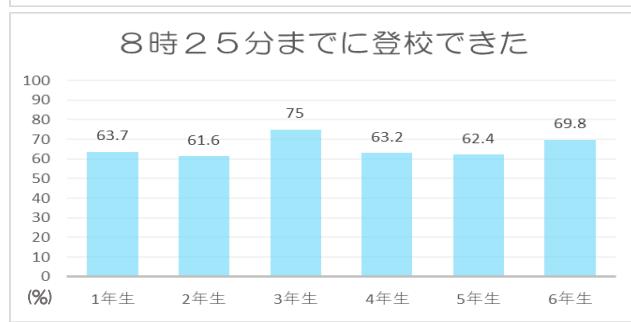
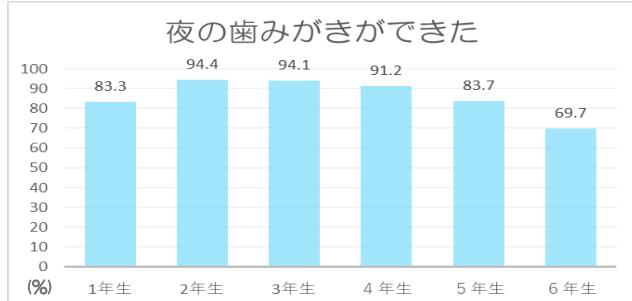
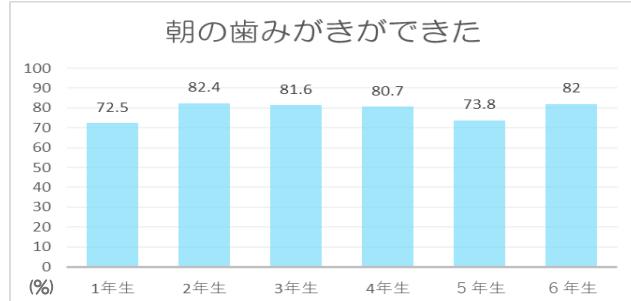
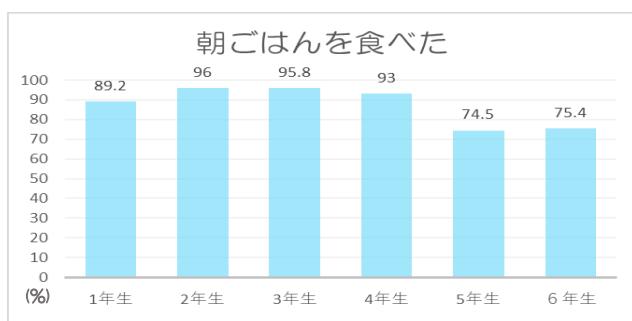
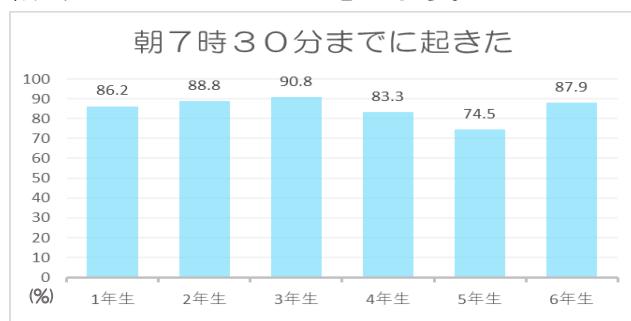


首・手首・足首が冷えないようにマフラー・手袋・靴下を使う



生活の記録(9月) 結果

夏休み明けに、「生活の記録」を実施しました。ご家庭でのご協力ありがとうございました。以下が全校の結果です。今回の集計結果をご家庭でも話題にしていただき、生活習慣について振り返る機会にしていただけたらと思います。



今回の結果から、生活習慣に気になる傾向が見られました。

朝食後の歯みがきが十分に定着していないことが伺えます。

朝の歯みがきは就寝中に増えた菌を落とし、むし歯予防に効果的です。朝は『ごはんを食べたら歯みがき』という流れを決めておくと、毎日続けやすくなります。

また、学年が上がるにつれ就寝時間が遅くなっている傾向があり、メディア時間の長さが影響していると考えられます。寝る前の電子機器の使用を控え、決まった時間に布団に入ることで、翌朝の目覚めにも良い影響があります。前期は8時25分までの登校ができない児童が見られました。前日の過ごし方や朝の習慣の見直し等ご家庭でのご協力をお願いします。

おしゃせ

冬休み明けの1月14日から1月23日まで、1月の生活の記録を実施します。ご家庭でもご協力のほどよろしくお願いします。