

ほけんだより

今年も一年、元気 にすごそう

あたら とし はじ ことし
新しい年が始まりました。今年はど
んな年になるのか、わくわくしますね。
けんこう こころ からだ じゅうじつ せいかつ おく
健康な心と体は、充実した生活を送
るための“土台”です。勉強やスポーツ
などをがんばったり、友達と楽しく遊ん
だりするために、自分で自分の
けんこう まも
健康を守りましょう。



- 1月3食、栄養バランスの

よい食事をとる



- 適度な運動をして

体力をつける



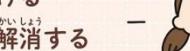
- 夜はぐっすり眠る

早寝早起きする



- 感染症予防を心がける

上手にストレスを解消する



- 「つかれたな」と思ったら、

早めに休む

3学期の計測があります

月	火	水	木	金
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
成人の日	計測1年	計測3年	計測6年	計測2-1、 2-2、2-3
1/19	1/20	1/21		
計測2-4、 4-1、4-2	計測かしわ、 4-3、4-4	計測5年		

保護者の方へ

計測終了後、『健康手帳』を配布します。お子さんと一緒に成長の様子を確認してください。

『健康手帳』を見終わったら、**右のページに印(またはサイン)をして**担任へ提出してください。

※6年生は回収はありません。6年間でどれだけ成長したかを確認し自宅で保管してください。

1月28日(水)まで

きむ=い季節 事故やケガを予防するため



道路上に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

令和8年1月8日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

がつ かんせんしょう よ ぼ う
1月 感染症を予防しよう

かんせんよぼう きほん てあら
感染予防の基本は手洗いです!

ふゆ 冬はインフルエンザや
せいいちようん ウィルス性胃腸炎など
かんせんしょう の感染症が流行する
じき 时季です。手のひらや
ゆび 指に細菌やウィルスが
じょうたい じぶん ついた状態で、自分の
め はな くち ねんまく 目、鼻、口などの粘膜
さわ を触ってしまうと、
かんせんよう 感染症にかかる
かのうせい 可能性があります。そ
のため、こまめに石け
んで手を洗うことが
たいせつ 大切です。

てあら
●こんなときに手を洗おう!

- そと 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



てあら
●手洗いのポイント

せつ あわだ
①石けんをしっかり泡立てる



てあら
②手のすみすみまで洗う

(手のひら、手のこ、指と指の間、指先、
さき てくび つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



ウイルスはあちこちに…



びようげんたい しんにゅう おも かんせんけい
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

ひまつかんせん
飛沫感染



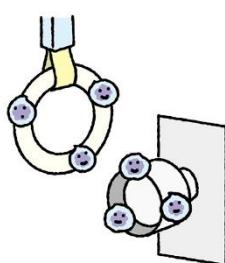
せきやくしゃみ、会話など
で出た病原体を吸
い込むことで感染。

くうき かんせん ひまつかんせん
空気感染(飛沫核感染)



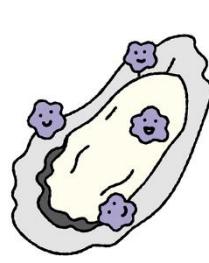
ひまつ かんそう くうき
飛沫が乾燥して空
中に漂った病原体を
吸い込むことで感染。

せつしょく かんせん
接触感染



びようげんたい ばしょ
病原体がついた場所を
触り、手を介して口や
鼻などから感染。

けいこう かんせん
経口感染



びようげんたい いんしょく
病原体がついた飲食
物を加熱などせずに
口にすることで感染。