



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

## 今年も一年、元気にすごそう

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。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、自分で自分の健康を守りましょう。



- 1日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		体育着を持ってきましょう。
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**

## きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路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。

# 1月 感染症を予防しよう

## 感染予防の基本は手洗いです!

### ●こんなときに手を洗おう!

- 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



冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●手洗いのポイント

#### ①石けんをしっかりと泡立てる



#### ②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



#### ③泡や汚れをしっかりと洗い流す



#### 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...



だから手洗いが大切

## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

### 飛沫感染



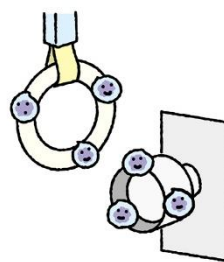
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

### 空気感染(飛沫核感染)



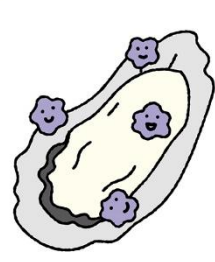
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

### 接触感染



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。

### 経口感染



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。