

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

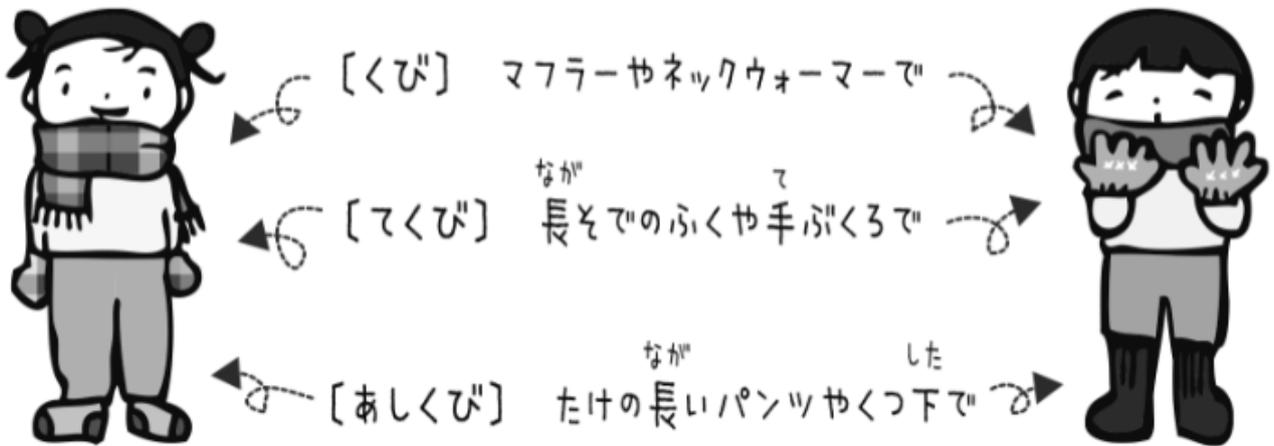
あ 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします！

あたら しい いちねん がスタートしました。ふゆやす 冬休みはどのようにすごしましたか？きょう からがっこう が再開しました。はやねはや お ころ 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！今年も大きなけがや病気がなく、みなさんがげんき に一年をすごせますように。今年もよろしくお願ひします。



## もくひょう かぜを予防しよう！

### さむいときは「3つのくび」をあたためよう



## 冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことはありますか？実は、湿度コントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。湿度の目安はおおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使う、部屋の湿度に気をつけましょう。洗濯物や濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！



# 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2〜3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



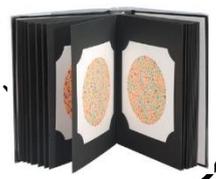
寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

## 色覚検査について（4年生対象）

先天色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。小梅小学校では、毎年4年生を対象に実施しています。1月に希望調査を配布して、2月に実施予定です。検査を希望しない場合でも、学校に希望調査の提出が必要になりますので、よろしくお願いいたします。



## ほけんしつの様子

新しい一年がスタートしました。今年は新年早々石川県能登半島で大きな地震がありました。現在も避難生活をしている方々がたくさんおり、救護活動も行われています。1日でも早い復興をお祈りしています。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響か、季節に関係なくインフルエンザの流行る異例の年でした。小梅小でも夏休み明けからインフルエンザの罹患が始まり、11月に1クラス学級閉鎖を行いました。近隣の学校の様子を見ても、本校は複数のクラスが学級閉鎖を行うほどの大流行にはならず、感染症対策がしっかり行われていたのではないかと思います。御家庭での感染症対策への御協力ありがとうございます。冬の寒い時期には様々な感染症が流行します。12月にはインフルエンザ、溶連菌感染症、咽頭結膜熱（アデノウイルス）、感染性胃腸炎などの感染症がありました。また、新型コロナウイルス感染症も増えてきていると報道されています。これからますます寒さが厳しくなり、乾燥する季節です。引き続き感染症対策への御協力をお願いいたします。

## <保健行事>

- |          |          |                       |            |
|----------|----------|-----------------------|------------|
| 1月11日（木） | 発育測定（4年） | 1月17日（水）              | 発育測定（5・6年） |
| 12日（金）   | 発育測定（1年） | 1月中…色覚検査希望調査票配布（4年）   |            |
| 15日（月）   | 発育測定（2年） | ※体育着を忘れずに持ってきてください。   |            |
| 16日（火）   | 発育測定（3年） | ※緊急の対応等で延期になる場合があります。 |            |

