

ほけんだより 1 がつ

令和8年1月27日
練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼 寛之
保健室 ほけんだより



1月も後半。先週から寒い日が続いています。
外はまだまだ寒いですが、元気に体を動かすと心も体も温まります。
外遊びができる日は外に出て元気に遊びましょうね。

ただいま「もりもりウィーク」実施中！

1月19日（月）～2月6日（金）は、「もりもりウィーク」週間です。
今年度は、体育の授業時間と休み時間で「短縄」に取り組みます。校庭が狭くなってしまっていますが、けがなく安全に取り組むことができるよう次のこと気に付けてくださいね！

①はいている「くつをチェック！」

べたんこや厚底のくつは要注意！底がしっかりしている運動ぐつがおすすめです。おうちのひとつ確認してね！



②しっかり「準備運動！」

足や腰をグルっと回して、寒くてかたまっている筋肉をほぐそう。



③跳ぶ前に「体温調節！」

綱跳びをすると体が温まります。熱を放出できる服装で跳ぼう。
マスクもできるだけはずそう！！

1月のほけんもくひょう

かぜやインフルエンザをよぼうしよう

今年の冬も、インフルエンザが流行しています。開一小でも、10～12月までに、インフルエンザA型にかかった児童は140人を超えるました。これから2月にかけてはB型の流行が続くことが予想されます。
引き続き手洗いうがい、マスクでの予防を習慣付けるようにしましょう。

かぜとインフルエンザ

病原体	うつりかた	ほりこう 症状	さむけ	からだのいたみ
かぜ 細菌など	あまりおおくの人にうつらない	ひかくてきゆっくりすすむ	ひかくてきかるい	あまり高くならない よわい
インフルエンザ インフルエンザウイルス	おおくの人にうつる	とつぜんかかる	つよい 38～40度くらいの高い熱がでる	つよい

おうちの方へ

医療機関で「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」等、感染症と診断された場合は、出席停止になります。そのため、治癒して登校する際は「登校届」が必要です。

用紙は学校のHPからダウンロードできます。(学校にもありますので必要な方はお申し出ください)