

# ほけんだより 1 がつ

令和7年1月22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



3学期が始まって2週間がたちました。  
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。  
天気の良い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20日(月)～2月8日(土)は、「もりもりウィーク」週間です。  
今年度は、体育の授業時間に加えて火・木・金の中休みでも「持久走」に取り組みます。寒い毎日ですが、しっかり走ると、体が温まります。けがなく安全に走ることができるよう次のことに気を付けてくださいね！

### ①はいている「くつをチェック」！

ぺ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くつがおすすめです。おうちのひとと確認してね！



### ②しっかり「準備運動」！

足や腰をグルッと回して、寒くてかたまっている筋肉をほくそう。



### ③走る前に「体温調節」！

長い時間走ると体が温まります。熱を放出できる服装で走ろう。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

今年の冬は、インフルエンザが大流行しています。開一小でも、11～1月までに、インフルエンザA型にかかった児童は130人を超えました。これから2月にかけても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	発病	さむけ	熱	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	ひかくてきゅっくりすむ	ひかくてきかるい	あまり高くない	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)