



1月20日は「大寒」です。一年で最も寒さが厳しい時期だそう。寒いですね〜

ほけんだより

令和5年1月10日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
養護教諭 五十嵐 汀



はけたしょうがっこう
峡田小学校のみなさん、はじめまして！

ようごきょうゆ
養護教諭の五十嵐 汀 (いがらし てい) といいます。そとばやしせんせい もど
外林先生が戻
ってくるまでの間、みなさんが元気に安心して学校生活を送れるように
サポートします。どうぞよろしくおねがいします。

ふゆやす たの す
冬休みは楽しく過ごせましたか？

からだ あたま がっこう き か
体も頭も学校モードに切り替えて、2023 年も元気に登校しましょう。

1月、身体測定があります

しんたいそくてい
身体測定は、

1月11日（水）～1月18日（水）

- クラスごとに計測します。

にってい じぜん たんにん せんせい し
日程は事前に担任の先生からお知らせします。

- 髪の毛の長い人は、頭の上や高い位置で髪を結ばないように

まへがみ むす かた き
してください。前髪の結び方も気をつけてください。



～保護者のみなさまへ～

養護教諭の五十嵐と申します。どうぞよろしくおねがいいたします。

学校へ欠席連絡をする際には、どのような症状で欠席するのかを具体的に教えてください。また、学校感染症にかかった場合は、**出席停止**となり、登校する際には**「登校証明書」**が必要です。ご理解とご協力をお願いいたします。



のほけんもくひょう

かぜ（感染症）を予防しよう！

てあら 手洗いのおさらい



みなさんもよく知っていると思いますが、感染症予防のためには、
手洗い・咳エチケット・生活リズムを整える・・・など、さまざまな方法
があります。

その中でも、重要なのが『手洗い』です。これまで何度も勉強してき
て、もうすでに手洗いのプロになっている人もいますが、ここで
もう一度復習しましょう！

この部位は、こんなふうに手を動かそう！

石けんでの手洗いも、アルコールでの手指消毒も、手の動かし方は同じです。



両方の手の平を
こすり合わせる



手の甲と手の平を
こすり合わせる



両手の指を組み合わせて
こする



もう片方の手で包んで
ねじる



もう片方の手でつかんで
ねじる



もう片方の手の平に
こすりつける