

保健だより

引き続き、インフルエンザへの注意を！

区内では、今月も学級閉鎖を実施している学校がありますが、本校は、インフルエンザによる欠席者はいるものの、そこから感染が拡大することなく、この時期にしては珍しく、比較的落ち着いている状況です。このまま元気に過ごせるように、引き続き、感染症予防として、手洗いの徹底や、換気などの注意をお願いいたします。また、登校前にご家庭で体調があまり優れない時には、無理に登校せず、ご家庭で様子をみていただければと思います。ご協力をよろしくお願ひいたします。

＜登校届、提出のお願い＞

インフルエンザ・コロナ等の感染症で欠席した場合には、休み明けの登校時に、必ず「登校届」をご提出ください。

インフルエンザ・コロナで欠席した場合には、登校の際に「登校届」が必要です。学校では、登校時に提出いただいた「登校届」で、出席停止期間がきちんと守られているか等の確認をいたします。

登校届がないため、発症日が分からず、出席停止期間の確認ができなかったケースや、登校届を確認したら、出席停止期間より短く登校してしまったため、保護者の方に連絡したケースもあります。

学校での感染症拡大を防ぐためにも、「登校届」の提出にご協力ください。

2年生保護者様

2月6日（木）色覚検査

杉並区では、小学2年生と中学2年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。先日、配布した希望調査のご提出、ありがとうございました。

検査で2つ以上の誤読があった場合には、後日、結果のお知らせを郵送いたします

2月
保健目標

そと げんき あそ
で 外 元 気 よく 遊 ぼう

令和7年1月31日
杉並区立桃井第一小学校
保健室



～健康な足にしよう～

1月9日（木）から17日（金）まで、1学年ずつ行った計測時に、保健指導も行いました。

普段の子供たちの様子を見ていると、上履きのかかとを踏んでいる児童がいるため、きちんと靴を履き、足も健康にしてほしいというねらいで、「健康な足にしよう」というテーマで指導を行いました。

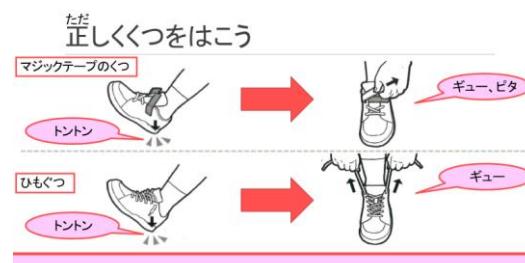
健康な足にするために、以下の2点について話をしました。

①正しく靴を履く

靴の履き方のポイントは、つま先でトントンではなく、かかとでトントンをすることです。そして、マジックテープや紐をギューッと引っ張って、しっかりと足を固定します。

②土踏まずを育てる

土踏まずは、立つ・歩く・走る・跳ぶの動きをするのにとても大切な役割をしています。



保健指導の際には、土踏まずを育てるために、計測時に裸足になるのを利用して、2人1組のペアになって、足指じゃんけんをしました。ぜひ、ご家庭でもお子さんとやってみてください。

