

# ほけんだより 1月

令和2年 1月7日  
 杉並区立杉並第四小学校  
 校長 高橋浩平  
 養護教諭 橋詰菜々

あけましておめでとうございます。今年もよろしく  
 お願いいたします。

今日から3学期が始まりました。寒さが厳しい毎日  
 ですね。風邪・インフルエンザ予防に努めましょう。

3学期は今年度のまとめの時期であり、また、新し  
 い学年、新たなる門出に向けての助走期間でもありま  
 す。しっかりと子どもたちを支え、実りの多い3学期  
 になるよう、サポートしていきたいと思えます。



## 1月の保健行事

- 14日(火) 発育測定 2・5年生
- 15日(水) 発育測定 3・4年生
- 16日(木) 発育測定 1年生
- 17日(金) 発育測定 6年生

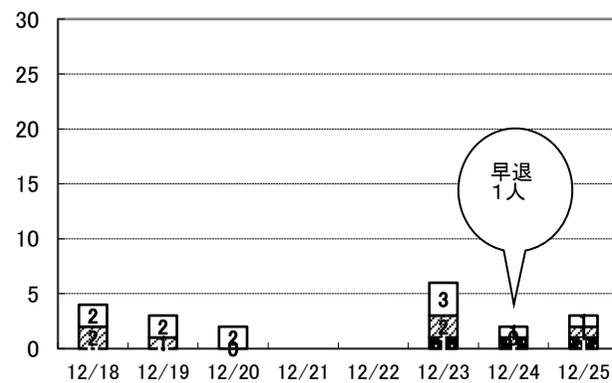
発育測定は体育着で行います。  
 身長を測るため、女の子は髪の毛を上で  
 結ばないようにしてください。

## 感染症最新情報

杉並区では、11月からインフルエンザの流行  
 が見られ、12月にかけて学級閉鎖になるところ  
 も増えました。本校では、12月に入るとお腹の  
 風邪が増え始め、インフルエンザは終息してい  
 きました。その他は、溶連  
 菌感染症の児童が数名  
 出ました。



杉並第四小学校 全校欠席状況



# スタイルアップ★チャレンジを行います！

冬休みが終わり、インフルエンザシーズンの到来です。生活リズムをしっかり整え、免疫力を上  
 げていきたいですね。杉四小では、1/20(月)～2/14(金)の期間にスタイルアップ★チャレンジを  
 行い、身だしなみを整え、子ども達がきちんと手洗いできるようにしたいと思います。

ご家庭でもご協力いただけますようどうぞよろしくお願いいたします。

スタイルアップ★チャレンジ  
 ～だらしなモンスターをたいじしよう！～

- 1年 バイクトリオ HP 33000
- 2年 カビース HP 35400
- 3年 バイクキング HP 22800
- 4年 タコピー HP 25800
- 5年 イライザ HP 29400
- 6年 感染少女 HP 28200

インフルエンザは、全国的に流行が始  
 まっています。  
 12/27発表の流行レベルマップで  
 は、東京都は警報レベルになりました。  
 特に流行している地域は、山口県と宮城  
 県と埼玉県です。  
 冬休み中にインフルエンザにかかった  
 人はいますか？担任の先生にお知らせし  
 てください。

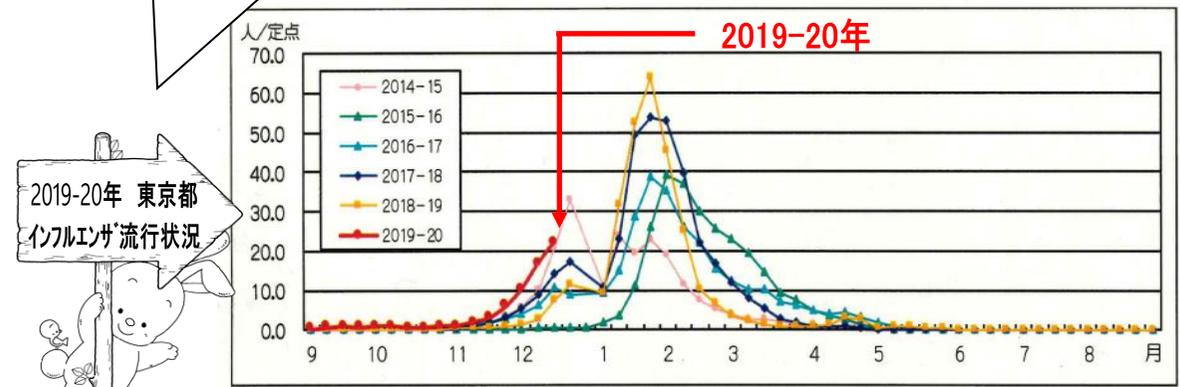


図1. インフルエンザ定点あたり患者報告数の推移(東京都)

## スマホに依存 していませんか？

- スマホがないと  
イライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで  
睡眠時間が減った
- 学校や部活に  
遅刻するようになった

あてはまる人は要注意です。

### 対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感  
 覚で作れます。

### 通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通  
 知機能をオフにしてみましょう。

### 使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使って  
 いるのか知ることも大切です。