



令和8年1月8日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

あけましておめでとうございます。2026年も、住吉小学校の児童の皆さんに心身ともに健康な学校生活を送れるよう、微力ながらサポートして参ります。今年もよろしくお願ひいたします。



1月の保健行事予定

日付	内容	対象学年
1月13日 (火)	身体計測	1年生
1月14日 (水)		2年生
1月15日 (木)		3年生
1月16日 (金)		4年生
1月19日 (月)		5年生
1月20日 (火)		6年生
1月21日 (水)		予備日

体育着を忘れずに
持ってきてください。
ポニーテールなど、
はいそくの髪型になる
髪型は避けるようにし
てください。



水痘（みずぼうそう）について

住吉小学校では、12月に水痘（みずぼうそう）にかかる児童が複数みられました。学校では出席停止となる感染症なので、罹患したときは医師から指定された期間（水疱がかさぶたになるまで）、ご家庭で療養するようしてください。

水痘の症状: 体に小さな赤い発疹が出現し、それが水疱となり、最後はかさぶたに変化していきます。はじめは、「虫刺されかな?」と思う程度の発疹からはじまります。

感染経路: 空気感染・飛沫感染・接触感染します。気道粘膜から体内に侵入することが多いとされています。

潜伏期間: 2週間程度（14～16日くらい）。はじめの発疹が出現する1～2日前から水疱がかさぶたになるまでの間、他の人のへの感染がおこります。

予防について:ワクチン接種が有効です。

○水痘が治るまで○

①虫刺され程度のぶつぶつができる。はじめはかゆくないが、徐々にかゆくなり、数が増える。

②かゆみが増し、ぶつぶつが大きくなって水疱になる。発熱することもある。

③4～5日たとえ、はじかみでかさぶたは、かゆみがあってもはがさないようにする。

④1週間くらい過ぎると、かさぶたが自然にとれてくる。



せいかつ みなお げんきいっぱいカードで生活リズムを見直しましょう

1月19日(月)~1月23日(金)まで「げんきいっぱいカード」に取り組みます。児童が自分の心と体の健康

について考え、よりよい生活をしようとする目標や意欲をもたせるための機会とすること、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え免疫力をあげ、よりよく生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。ご家庭でのお子さんへの声かけ等、保護者の皆さまもご協力をお願いします。

ねんまつねんし じどう みな すすむ ひつづけ じどう すすむ じかん しつない す じかん
年末年始、児童の皆さんはどうに過ごしたでしょうか？寒い日が続いていますので、室内で過ごす時間も長かったかと思います。必然的に体を動かす時間が少なくなってしまう季節ですが、ぜひ、げんきいっぱいカードをきっかけに体を動かしてください。運動すると血液の流れがよくなり、体のすみずみまで酸素や栄養が届くので、病気への抵抗力が高まります。寒さや乾燥で感染症にかかりやすい時期ですので、予防のためにも体をたくさん動かしてください。中休みや昼休みも、鬼ごっこやなわとびなど、好きな遊びをたくさんしましょう。



がっこせいかつかんりしどうひょう かんし 学校生活管理指導表に関するお知らせ

がっこせいかつ あんしん あんぜん おく うんどうりょういきどう とく すいそいしどう はいりよ ひつよう
学校生活を安心、安全にお送りいただくために、運動領域等(特に水泳指導)について配慮が必要なお子様は、毎年「学校生活管理指導表」(有料で医師に記入してもらう書類です。)の提出をお願いしています。まだ3学期がはじまったばかりですが、来年度の学校生活で特別な配慮が必要な場合は、お申し出ください。

がっこせいかつかんりしどうひょう わた
学校生活管理指導表をお渡しします。

がっこせいかつかんりしどうひょう げんそく まいとしていしゅつ ねが こんねんどいぜん ていしゅつ ばあい らいねんどがっこせいかつ
学校生活管理指導表は原則、毎年提出をお願いしています。今年度以前に提出した場合も、来年度学校生活において配慮が必要な場合は提出してください。

けんこう あんぜん せいかつ たいおう おも ねが
健康で安全な生活ができるよう対応していきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

●学校生活管理指導表見本●

〔2020年度版〕		学 校 生 活 管 理 指 導 表 (小學生用)				年 月 日	
氏名	年 月 日 令 2	年 月 日 令 2	年 月 日 令 2	年 月 日 令 2	年 月 日 令 2	年 月 日 令 2	年 月 日 令 2
〔診断名(有料)〕		〔指導者(有料)〕				〔医療機関〕	
〔診断名(有料)〕		〔指導者(有料)〕				〔医療機関〕	
〔運動指導〕		〔運動指導〕				〔運動指導〕	
1・1年生		1・1年生				1・1年生	
1・2年生	1・2年生	2・1年生	2・1年生	3・1年生	3・1年生	4・1年生	4・1年生
2・2年生	2・2年生	3・2年生	3・2年生	4・2年生	4・2年生	5・1年生	5・1年生
3・3年生	3・3年生	4・3年生	4・3年生	5・3年生	5・3年生	6・1年生	6・1年生
4・4年生	4・4年生	5・4年生	5・4年生	6・4年生	6・4年生	7・1年生	7・1年生
5・5年生	5・5年生	6・5年生	6・5年生	7・5年生	7・5年生	8・1年生	8・1年生
6・6年生	6・6年生	7・6年生	7・6年生	8・6年生	8・6年生	9・1年生	9・1年生
7・7年生	7・7年生	8・7年生	8・7年生	9・7年生	9・7年生	10・1年生	10・1年生
8・8年生	8・8年生	9・8年生	9・8年生	10・8年生	10・8年生	11・1年生	11・1年生
9・9年生	9・9年生	10・9年生	10・9年生	11・9年生	11・9年生	12・1年生	12・1年生
10・10年生	10・10年生	11・10年生	11・10年生	12・10年生	12・10年生	13・1年生	13・1年生
11・11年生	11・11年生	12・11年生	12・11年生	13・11年生	13・11年生	14・1年生	14・1年生
12・12年生	12・12年生	13・12年生	13・12年生	14・12年生	14・12年生	15・1年生	15・1年生
13・13年生	13・13年生	14・13年生	14・13年生	15・13年生	15・13年生	16・1年生	16・1年生
14・14年生	14・14年生	15・14年生	15・14年生	16・14年生	16・14年生	17・1年生	17・1年生
15・15年生	15・15年生	16・15年生	16・15年生	17・15年生	17・15年生	18・1年生	18・1年生
16・16年生	16・16年生	17・16年生	17・16年生	18・16年生	18・16年生	19・1年生	19・1年生
17・17年生	17・17年生	18・17年生	18・17年生	19・17年生	19・17年生	20・1年生	20・1年生
18・18年生	18・18年生	19・18年生	19・18年生	20・18年生	20・18年生	21・1年生	21・1年生
19・19年生	19・19年生	20・19年生	20・19年生	21・19年生	21・19年生	22・1年生	22・1年生
20・20年生	20・20年生	21・20年生	21・20年生	22・20年生	22・20年生	23・1年生	23・1年生
21・21年生	21・21年生	22・21年生	22・21年生	23・21年生	23・21年生	24・1年生	24・1年生
22・22年生	22・22年生	23・22年生	23・22年生	24・22年生	24・22年生	25・1年生	25・1年生
23・23年生	23・23年生	24・23年生	24・23年生	25・23年生	25・23年生	26・1年生	26・1年生
24・24年生	24・24年生	25・24年生	25・24年生	26・24年生	26・24年生	27・1年生	27・1年生
25・25年生	25・25年生	26・25年生	26・25年生	27・25年生	27・25年生	28・1年生	28・1年生
26・26年生	26・26年生	27・26年生	27・26年生	28・26年生	28・26年生	29・1年生	29・1年生
27・27年生	27・27年生	28・27年生	28・27年生	29・27年生	29・27年生	30・1年生	30・1年生
28・28年生	28・28年生	29・28年生	29・28年生	30・28年生	30・28年生	31・1年生	31・1年生
29・29年生	29・29年生	30・29年生	30・29年生	31・29年生	31・29年生	32・1年生	32・1年生
30・30年生	30・30年生	31・30年生	31・30年生	32・30年生	32・30年生	33・1年生	33・1年生
31・31年生	31・31年生	32・31年生	32・31年生	33・31年生	33・31年生	34・1年生	34・1年生
32・32年生	32・32年生	33・32年生	33・32年生	34・32年生	34・32年生	35・1年生	35・1年生
33・33年生	33・33年生	34・33年生	34・33年生	35・33年生	35・33年生	36・1年生	36・1年生
34・34年生	34・34年生	35・34年生	35・34年生	36・34年生	36・34年生	37・1年生	37・1年生
35・35年生	35・35年生	36・35年生	36・35年生	37・35年生	37・35年生	38・1年生	38・1年生
36・36年生	36・36年生	37・36年生	37・36年生	38・36年生	38・36年生	39・1年生	39・1年生
37・37年生	37・37年生	38・37年生	38・37年生	39・37年生	39・37年生	40・1年生	40・1年生
38・38年生	38・38年生	39・38年生	39・38年生	40・38年生	40・38年生	41・1年生	41・1年生
39・39年生	39・39年生	40・39年生	40・39年生	41・39年生	41・39年生	42・1年生	42・1年生
40・40年生	40・40年生	41・40年生	41・40年生	42・40年生	42・40年生	43・1年生	43・1年生
41・41年生	41・41年生	42・41年生	42・41年生	43・41年生	43・41年生	44・1年生	44・1年生
42・42年生	42・42年生	43・42年生	43・42年生	44・42年生	44・42年生	45・1年生	45・1年生
43・43年生	43・43年生	44・43年生	44・43年生	45・43年生	45・43年生	46・1年生	46・1年生
44・44年生	44・44年生	45・44年生	45・44年生	46・44年生	46・44年生	47・1年生	47・1年生
45・45年生	45・45年生	46・45年生	46・45年生	47・45年生	47・45年生	48・1年生	48・1年生
46・46年生	46・46年生	47・46年生	47・46年生	48・46年生	48・46年生	49・1年生	49・1年生
47・47年生	47・47年生	48・47年生	48・47年生	49・47年生	49・47年生	50・1年生	50・1年生
48・48年生	48・48年生	49・48年生	49・48年生	50・48年生	50・48年生	51・1年生	51・1年生
49・49年生	49・49年生	50・49年生	50・49年生	51・49年生	51・49年生	52・1年生	52・1年生
50・50年生	50・50年生	51・50年生	51・50年生	52・50年生	52・50年生	53・1年生	53・1年生
51・51年生	51・51年生	52・51年生	52・51年生	53・51年生	53・51年生	54・1年生	54・1年生
52・52年生	52・52年生	53・52年生	53・52年生	54・52年生	54・52年生	55・1年生	55・1年生
53・53年生	53・53年生	54・53年生	54・53年生	55・53年生	55・53年生	56・1年生	56・1年生
54・54年生	54・54年生	55・54年生	55・54年生	56・54年生	56・54年生	57・1年生	57・1年生
55・55年生	55・55年生	56・55年生	56・55年生	57・55年生	57・55年生	58・1年生	58・1年生
56・56年生	56・56年生	57・56年生	57・56年生	58・56年生	58・56年生	59・1年生	59・1年生
57・57年生	57・57年生	58・57年生	58・57年生	59・57年生	59・57年生	60・1年生	60・1年生
58・58年生	58・58年生	59・58年生	59・58年生	60・58年生	60・58年生	61・1年生	61・1年生
59・59年生	59・59年生	60・59年生	60・59年生	61・59年生	61・59年生	62・1年生	62・1年生
60・60年生	60・60年生	61・60年生	61・60年生	62・60年生	62・60年生	63・1年生	63・1年生
61・61年生	61・61年生	62・61年生	62・61年生	63・61年生	63・61年生	64・1年生	64・1年生
62・62年生	62・62年生	63・62年生	63・62年生	64・62年生	64・62年生	65・1年生	65・1年生
63・63年生	63・63年生	64・63年生	64・63年生	65・63年生	65・63年生	66・1年生	66・1年生
64・64年生	64・64年生	65・64年生	65・64年生	66・64年生	66・64年生	67・1年生	67・1年生
65・65年生	65・65年生	66・65年生	66・65年生	67・65年生	67・65年生	68・1年生	68・1年生
66・66年生	66・66年生	67・66年生	67・66年生	68・66年生	68・66年生	69・1年生	69・1年生
67・67年生	67・67年生	68・67年生	68・67年生	69・67年生	69・67年生	70・1年生	70・1年生
68・68年生	68・68年生	69・68年生	69・68年生	70・68年生	70・68年生	71・1年生	71・1年生
69・69年生	69・69年生	70・69年生	70・69年生	71・69年生	71・69年生	72・1年生	72・1年生
70・70年生	70・70年生	71・70年生	71・70年生	72・70年生	72・70年生	73・1年生	73・1年生
71・71年生	71・71年生	72・71年生	72・71年生	73・71年生	73・71年生	74・1年生	74・1年生
72・72年生	72・72年生	73・72年生	73・72年生	74・72年生	74・72年生	75・1年生	75・1年生
73・73年生	73・73年生	74・73年生	74・73年生	75・73年生	75・73年生	76・1年生	76・1年生
74・74年生	74・74年生	75・74年生	75・74年生	76・74年生	76・74年生	77・1年生	77・1年生
75・75年生	75・75年生	76・75年生	76・75年生	77・75年生	77・75年生	78・1年生	78・1年生
76・76年生	76・76年生	77・76年生	77・76年生	78・76年生	78・76年生	79・1年生	79・1年生
77・77年生	77・77年生	78・77年生	78・77年生	79・77年生	79・77年生	80・1年生	80・1年生
78・78年生	78・78年生	79・78年生	79・78年生	80・78年生	80・78年生	81・1年生	81・1年生
79・79年生	79・79年生	80・79年生	80・79年生	81・79年生	81・79年生	82・1年生	82・1年生
80・80年生	80・80年生	81・80年生	81・80年生	82・80年生	82・80年生	83・1年生	83・1年生
81・81年生	81・81年生	82・81年生	82・81年生	83・81年生	83・81年生	84・1年生	84・1年生
82・82年生	82・82年生	83・82年生	83・82年生	84・82年生	84・82年生	85・1年生	85・1年生
83・83年生	83・83年生	84・83年生	84・83年生	85・83年生	85・83年生	86・1年生	86・1年生
84・84年生	84・84年生	85・84年生	85・84年生	86・84年生	86・84年生	87・1年生	87・1年生
85・85年生	85・85年生	86・85年生	86・85年生	87・85年生	87・85年生	88・1年生	88・1年生
86・86年生	86・86年生	87・86年生	87・86年生	88・86年生	88・86年生	89・1年生	89・1年生
87・87年生	87・87年生	88・87年生	88・87年生	89・87年生	89・87年生	90・1年生	90・1年生
88・88年生	88・88年生	89・88年生	89・88年生	90・88年生	90・88年生	91・1年生	91・1年生
89・89年生	89・89年生	90・89年生	90・89年生	91・89年生	91・89年生	92・1年生	92・1年生
90・90年生	90・90年生	91・90年生	91・90年生	92・90年生	92・90年生	93・1年生	93・1年生
91・91年生	91・91年生	92・91年生	92・91年生	93・91年生	93・91年生	94・1年生	94・1年生
92・92年生	92・92年生	93・92年生	93・92年生	94・92年生	94・92年生	95・1年生	95・1年生
93・93年生	93・93年生	94・93年生	94・93年生	95・93年生	95・93年生	96・1年生	96・1年生
94・94年生	94・94年生	95・94年生	95・94年生	96・94年生	96・94年生	97・1年生	97・1年生
95・95年生	95・95年生	96・95年生	96・95年生	97・95年生	97・95年生	98・1年生	98・1年生
96・96年生	96・96年生	97・96年生	97・96年生	98・96年生	98・96年生	99・1年生	99・1年生
97・97年生	97・97年生	98・97年生	98・97年生	99・97年生	99・97年生	100・1年生	100・1年生
98・98年生	98・98年生	99・98年生	99・98年生	100・98年生	100・98年生	101・1年生	101・1年生
99・99年生	99・99年生	100・99年生	100・99年生	101・99年生	101・99年生	102・1年生	10