



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が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いいたします。



1月の保健行事予定

日にち	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、
計測の妨げになる
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にしてください。

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。

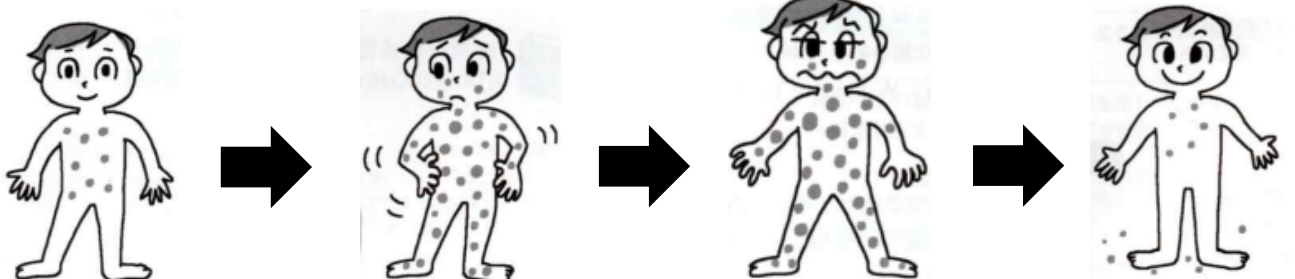
○水痘が治るまで○

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日たつと、初めてできたぶつぶつは、かさぶたになる。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。



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。

年末年始、児童の皆さんはどのよ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が、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と栄養が届くので、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。



がっこうせいかつ 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

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った書類です。）の提出をお願いします。

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。

学校生活管理指導表をお渡しします。

がっこうせいかつかん りしどうひょう げんそく まいとしていしゅつ ねが こんねんどういぜん ていしゅつ ばあい らいねんどがっこうせいかつ
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。

健康で安全な生活ができるよう対応していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

がっこうせいかつか んりしどうひょうみほん
● 学校生活管理指導表見本 ●

[illegible]

定義 (平均の運動) 両半分の平均的変位によって、ほとんど急がずない程度の運動。
(強い運動) 両半分の平均的変位によって、急がずいずい進み始めるほどの運動、心拍数は毎分運動の場合は、動物時に達し、人では、大きな汗/声を得たり、動物中動物時に顔面の紅潮、呼吸促進を伴うほどの運動。



寒さむくなってから、登のぼり下くだ校時、上着うわぎのポケットに手てを入れて歩あるいている児童こどもをみかけることがあります。手てがふさがっていると、転倒てんとう時に手てをつけず、顔かおや歯はのけがにつながり危険です。手袋てぶくろで防寒ぼうかんし、両手りょうてを出だして歩あるくようにしてください。