

# ほけんだより 2月



平成31年2月4日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用  
【家庭数配付】

## 2月のめあて 心も健康でいよう

みなさんは心の健康について考えたことはありますか。じつは体の具合が悪くなることあるように、心も元気をなくすことがあります。もし、元気のない人が近くにいたら、あたたかい言葉をかけてあげられるといいですね。

あたたかい言葉をかけられると  
心もポカポカになるね



## インフルエンザ大流行！！

年明け、中村小学校ではたくさんの方がインフルエンザにかかってしまいました。下の表は1月にインフルエンザにかかった人の数です。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	56人	57人	28人	21人	21人	14人

インフルエンザは急に高い熱が出ますが、ほとんどの人がその前に体調の変化に気がきます。「なんとなく、調子がいつもとちがう…」そう感じたら、早めにお家の人に相談して、無理をしないようにしましょう。

**かぜは そと～！  
けんこうは うち～！**

**予防のポイントをおさえて…**

- てあら 手洗い・うがいをする
- す 好き嫌いせず なんでも食べる
- すいみんを しっかりとる
- のどの乾燥をふせぐ (マスク、加湿器など)

# ほけんだより 2月



平成31年1月9日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

## 引き続きインフルエンザにご注意ください

表面でもお知らせしましたが、年明けから中村小学校ではインフルエンザが猛威を振るいました。学級閉鎖も6クラス実施しました。実施におきまして、ご理解とご協力をありがとうございました。

インフルエンザにかかった児童の登校届に記入されている型は全てA型でした。東京都感染症情報センターによると、現在流行している型はAH1pdm09（2009年に新型インフルエンザと呼ばれて流行したウイルス）が約70パーセント、AH3（A香港型）約30パーセントだそうです。例年、時期をずらしてB型も流行し始めます。一度インフルエンザにかかっても、違う型のインフルエンザには再度かかる可能性があります。今後も引き続きご注意ください。

## 身体計測を行いました

インフルエンザが流行していたこともあり、お休みの人が多い中での実施となりました。タイムリーな話題として、インフルエンザがどのように流行していくかについてお話ししました。ぜひ、お子さんに聞いてみてください。

欠席した児童については登校しだい計測を行いました。インフルエンザにかかっていたお子さんは、体重が減ってしまっている子も多くいました。

## おう吐時の消毒について

この季節、毎年と言っているほど感染性の胃腸炎が流行します。そこで、もしご家庭でお子さんがおう吐した場合は、念のため衣類等の消毒をしていただきたいと思います。他の物と分け、下洗い後、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど。色落ちする）での消毒や高温処理（85℃1分以上、乾燥機やアイロンなど）をお勧めします。

☆消毒液：500mlのペットボトルにペットボトルのキャップ1～2杯の薬品（ハイターなど）を入れる。

