



令和 4年12月 2日
 練馬区立石神井西小学校
 校長 青山 直志
 養護教諭 中出 亮子

今年は、どんな1年でしたか？今年も新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しなければならないこともあったと思います。みんなで本当にかんばりました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてください。

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？
症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

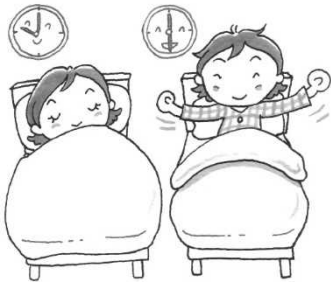
寒さの厳しい時期になってきました。冬は湿度と気温が下がり、ウイルスが活性化しやすい季節です。新型コロナウイルスの感染拡大に加え、カゼ・インフルエンザ等の流行も心配されます。今まで以上に感染予防に努めていきたいと思っておりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

- ① これまでと同様に毎朝、自宅での検温・健康観察を行い、健康観察カードを学校に持たせてください。休日も検温してご記入ください。
- ② 清潔なハンカチ・ティッシュ、マスク（予備も数枚）を必ず持たせてください。
- ③ カゼの症状や体調の悪い時は無理をせず、病院を受診して医師による診察を受けてください。
- ④ 新型コロナウイルスの家庭内感染が増えているため、同居のご家族の方に発熱等のカゼ症状がある場合は、たとえ児童本人に症状がなくても、登校を見合わせていただくようご協力をお願いいたします。
- ⑤ ご家庭でお子さんが新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合や、検査をした場合は結果は必ず学校へご連絡ください。

冬休みのやくそく

冬休みは、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。生活リズムを崩さずに元気に過ごすために、おうちの方とも話し合っ
て、冬休みの間これだけはやってみよう！という“冬休みのやくそく”を決めてがんばってみてください。

早寝・早起き



ゲームは時間を決めて



お手伝いをする

朝・昼・夜しっかり食べる



治療に行く



外で体を動かす



食べすぎに注意



手洗いを忘れずに



1月 保健行事のお知らせ

発育測定

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	わくわく
測定日	18日(水)	17日(火)	16日(月)	13日(金)	12日(木)	11日(水)	19日(木)

*発育測定は体育着で行います。

*頭頂部で髪を結ばないようにご注意ください。

*【発育の様子のお知らせ配布について】

計測の終了後、発育の様子のお知らせを配布します。今回からファイルに入れて配布しますので、お受け取りになりましたらファイルはまたお子さんに持たせていただき、学校への返却にご協力をお願いいたします。

3つの首^{あたた}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風が **ピューツ** と吹いたら、
体が **ガタガタ** …

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！