



令和 5年12月 1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

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

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

感染予防のためのお願い

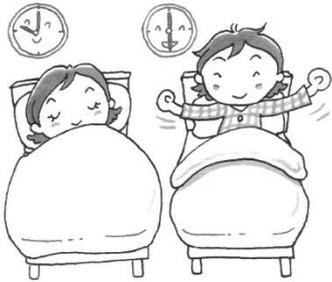
寒さの厳しい時期になってきました。冬は湿度と気温が下がり、ウイルスが活性化しやすい季節です。新型コロナウイルス・インフルエンザ・カゼ等の流行も心配されます。今年は9月から11月までに、咽頭結膜熱（プール熱・アデノウイルス感染症）の感染も多くみられました。今後も石西小では感染予防に努めていきたいと思っておりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

- ① 毎朝登校前に自宅でお子さんの健康観察を行い、心配な場合は必ず検温もしてください。休日も同じように体調のチェックをしてください。
- ② 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。
- ③ 清潔なハンカチ・ティッシュ、**マスク（予備を5枚程）**を必ず持たせてください。また急な吐き気や嘔吐の際に必要なエチケット袋もランドセルに1~2枚入れておいていただけると助かります。
- ④ お子さんが感染症にかかった場合や、検査をした場合の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(木) | 16日(火) | 18日(木) | 16日(火) | 12日(金) | 11日(木) | 12日(金) |

*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。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。

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は
運動で
体の中から

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

う イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いようバランス
心がけた食事
で
丈夫な体作り

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。
元気に過ごすために、
この「あいうえお」を守って
生活してくださいね。
来年も元気なみなさんに会え
ることを楽しみにしています。