令和６年１月９日

さあ、新しい一年の始まりです

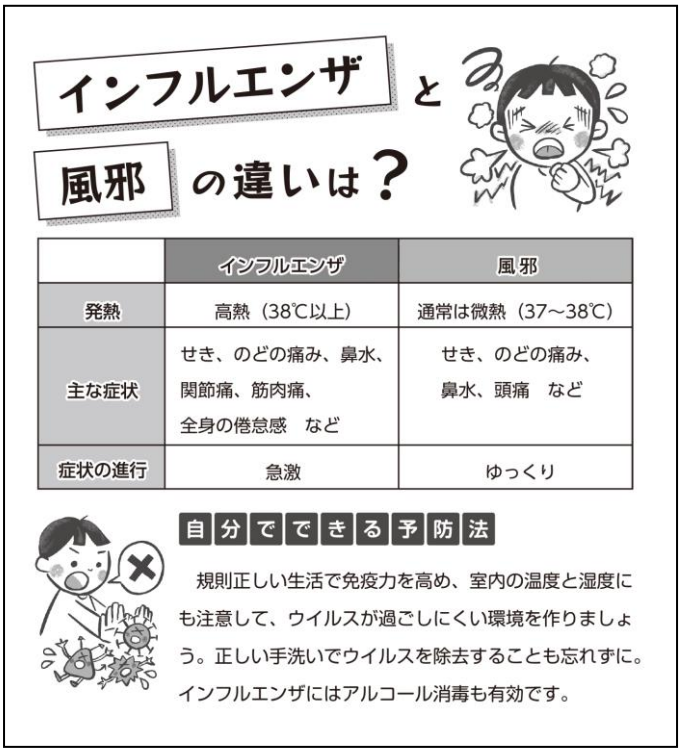
練馬区立石神井西小学校
校　　長　青山　直志
養護教諭　中出　亮子

２０２４年、新しい年となりました。冬休みは元気にすごせましたか？

昨年はコロナウイルス感染症が５類の感染症に移行となり、以前の日常生活が戻り始めたことで少しほっとしましたが、しばらく出ていなかったインフルエンザが流行しました。また咽頭結膜熱（アデノウイルス）、溶連菌感染症等の感染者も多く出ました。今年も引き続き校内の感染症対策をしっかりとしていきたいと思います。感染防止へのご協力をよろしくお願いいたします。

新学期が始まったばかりですが、３か月はあっという間。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

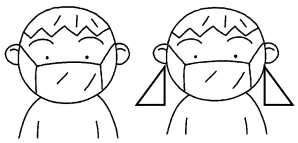
１月の保健目標　感染症を予防しよう



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感　など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛　など
症状の進行	急激	ゆっくり

ご家庭へのお願い

感染予防のため、学校生活の中でお子さんにマスクの着用を呼びかける場合があります。今後も常時予備を含め数枚のマスクをビニール袋等に入れて、ランドセルに入れておいていただきたいと思います。エチケット袋も合わせてお願い致します。



スイッチ！ 冬休みモード＞＞＞学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、5つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ1

毎朝同じ時間に起きる

スイッチ2

起きたら日光を浴びる

※まだ暗いときは蛍光灯をつけて部屋を明るくする習慣をつけましょう。

スイッチ3

夜ふかししない

スイッチ4

朝ごはんを食べる

スイッチ5

適度な運動をする

今月のトピックス

「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

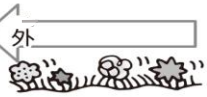
「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。