12月 ほけんだより

令和３年 11 月 30 日(火)
練馬区立南が丘小学校
校　　長　後藤　京子
保　健　室

家庭数配布

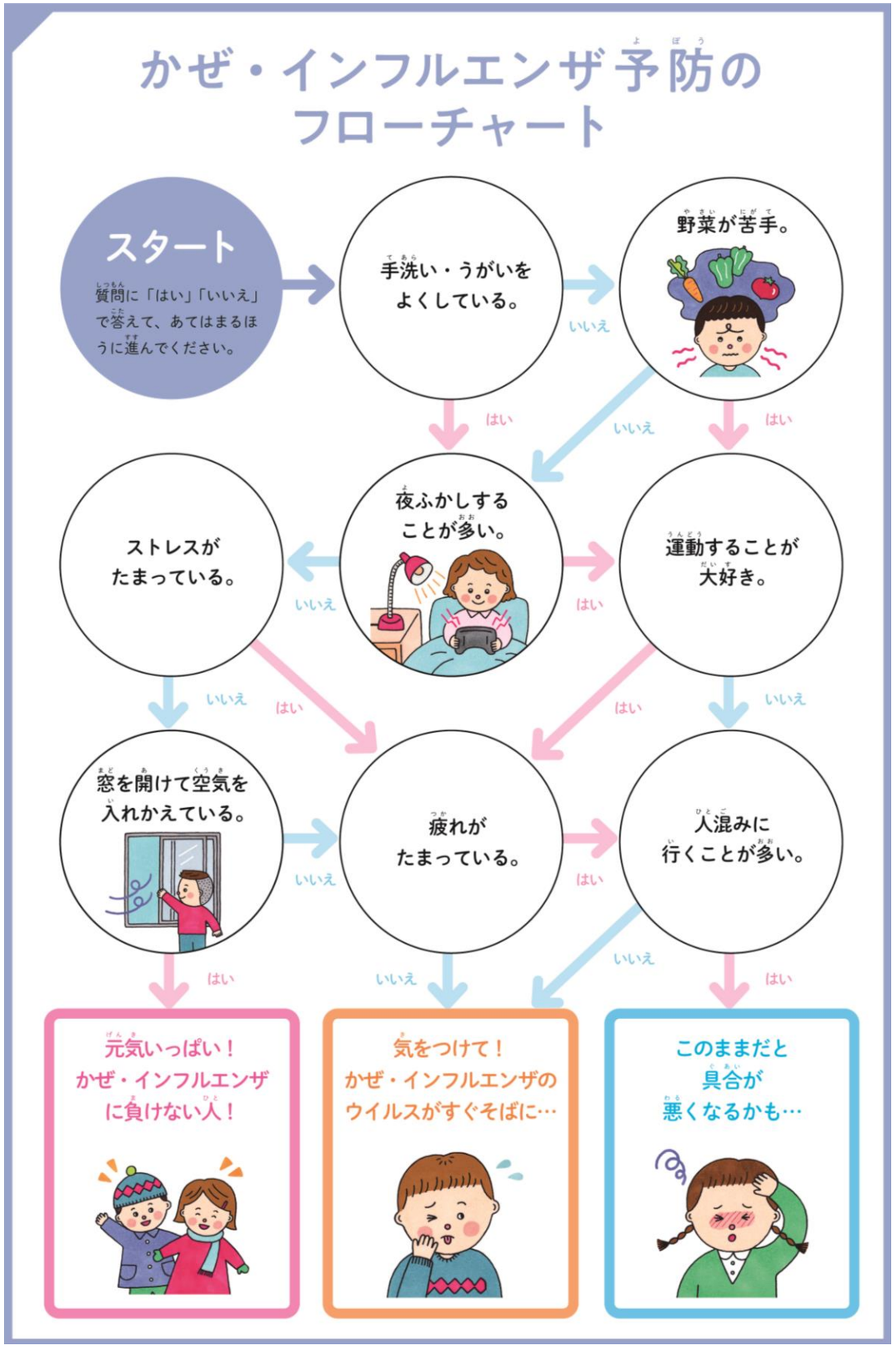
文化的発表会が終わり、みなさんホッとしているところでしょうか。
冬の冷たい風とともに、せきや鼻水、のどのいたみなど、ぐあいが悪い人が増えてきました。熱がなくても、ぐあいが悪い時には、自分のためにも、周りの人のためにも、学校は欠席して、おうちでゆっくり休みましょう。
おうちの人のぐあいが悪い時も、学校は欠席しておうちで様子をみましょう。

１２月の保健目標　冬を元気にすごしましょう

保護者の方へ

【歯みがき運動について】
1日(水)～7日(火)の1週間、歯みがき運動として、歯みがきカレンダーを実施します。朝・夜に歯をみがいたら好きな色でぬり、8日(水)に提出してください。

【目が赤い、まぶたの腫れ、目やにがでる場合は受診を！】
「流行性角結膜炎（はやり目）」の感染報告がありました。
主な症状は、結膜充血、浮腫、目やに、多量の涙、まぶたの腫れ、異物感(目がゴロゴロする)、耳前リンパ節の腫れなどです。
非常に感染力が強いため、医師により、感染の恐れがないと認められるまで**出席停止**となります。
潜伏期間はおよそ1～2週間です。
学校でも、手洗いの徹底、目などを触らない、ハンカチの貸し借りをしないなど感染対策を行っておりますが、ご家庭でもご注意いただき、**症状がある場合は、登校させず、必ず眼科を受診していただくようご協力をお願いいたします。**

【爪切りをお願いいたします】
最近、爪が長く伸びていることにより、爪が割れてしまったり、お友達を引っかいたりしてしまうケガが増えています。
安全に学校生活が送れるよう、ご家庭で1週間に1回程度、爪を切り、短く保つようにお願いいたします。

「つめ切り曜日」を決めよう!