



平成29年12月8日

練馬区立旭丘小学校

No.8 **家庭数配布**

〇12月の保健目標〇
冬を健康に過ごそう



インフルエンザ

感染性胃腸炎にご注意!!

朝晩、寒くなりました。最近、区内の小学校でインフルエンザによる学年閉鎖が行われました。短期間で感染が拡散したそうです。

本校でもインフルエンザに罹患した児童が出ました。発熱での欠席もちらほら見られます。登校している子供たちは元気に外遊びをしています。油断せずに、『調子の悪い時は早めに休む』『うがい・手洗いをする』『十分に睡眠をとる』を実行しましょう!

インフルエンザ・感染性胃腸炎など学校感染症にかかった場合は、余病の合併と他人への感染予防のために学校保健法の規定により「出席停止」となります。感染性胃腸炎は「医師により感染の恐れがないと認められるまで」が出席停止期間です。インフルエンザは学校保健安全法施行規則の改定により「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。発症した日から数えると6日間の出席停止期間が必要となります。その後は解熱した日によって停止期間が延長されていきます。出席停止の期間中は家庭で安静に過ごしましょう。

てあら
手洗い

かぜ予防の基本

うがい

て
手でさわったところ
にウイルスが付いて
いるかも。せっけん
で殺菌しよう!



のどうるおいバリア!
くちばしから侵入して
のどに付いたウイルスを、
うがいで追い出そう!

ソツ

りょうすい なか
流水で流したあと、せっけんを
つけて洗う。爪や指の間、指の
つけね、てくび、むす、あら
付け根、手首も忘れずに洗う。

マスク



だれ
誰かがくしゃみやせ
きをしたときに飛び
散るウイルスを吸い
こまないようにしよう!

ソツ

くちばし
まず口の中をふくふくゆすいで水
を吐き出す。つきに上を向いて
カラガラうがいを2回する。

ソツ

はな
鼻に合わせてワイヤーを曲げて、
すき間ができないようにつける。
下はあごまでしっかりおおう。

感染症は、あっという間に大流行してしまう心配があります。ご家庭でも、これからの時期、お子さんの健康管理、健康観察を充分に行ってくださいませようご協力をお願いいたします。

今年も終わりに近づきました。この1年間、大きなけがや病気をせずに、健康に過ごすことができましたか？ 冬休みは楽しいイベントがいっぱい！ ついつい夜ふかしや食べ過ぎで生活リズムを崩し、かぜをひいたりおなかをこわしたりすることが多いものです。十分注意して、新年を健康に迎えられるようにしましょう。



<p>23日(土) 天皇誕生日 甘い物の食べ過ぎや飲み過ぎに注意しましょう。</p> 	<p>24日(日) クリスマスイブ </p>	<p>25日(月) クリスマス 学校だよ！ 終業式だよ！ 規則正しい食生活を心がけましょう。</p>
---	---	---

<p>26日(火) テレビゲームなどのしすぎやテレビの見すぎに注意しましょう。脳や目の神経が疲れすぎるとよく眠れなくなります。テレビは番組を選んでゲームは時間を決めて！するようにしましょう</p>	<p>27日(水) 自分ができるところをさがして、家の手伝いをしましょう。自分の部屋のそうじや窓ふきなどはおわりましたか？</p>
---	--

<p>30日(土)  一年間の反省をしましょう。</p>	<p>31日(日) 大みそか  一年間の反省をしましょう。</p>	<p>1月1日(月) 元旦 年始のあいさつを元気にしましょう。 </p>	<p>2日(火) はつゆめ 早ね早起きを心がけましょう。 </p>
---	--	---	--

<p>3日(水) 食べた後の歯みがきは忘れずに！！ </p>	<p>4日(木) 寒さに負けずに元気に外遊び！！ </p>	<p>5日(金) ◆かぜ予防の6カ条 1. 外から帰ったらうがい・手洗いをする 2. 夜ふかしせずにぐっすりねむる 3. 部屋の空気を入れかえる 4. 好ききらいせずになんでも食べる 5. 汗をかいたら、すぐふきましょう 6. 外へ出て元気に遊びましょう</p>	<p>6日(土)七草の節句</p>
--	---	--	--------------------------

<p>7日(日) 生活リズムは、学校モードへ切り変えましょう！！</p>	<p>8日(月)</p>	<p>9日(火) 学校始まり 始業式だよ！ </p>
---	---------------------	--

おねがい

- 学校で使用している歯ブラシは冬休み前に持ち帰ります。衛生面も考慮し定期的に取り替えるようにしてください。1月には新しい歯ブラシを持たせてください。
- むし歯の治療は済みましたか？ 受診報告書の提出にご協力ください。
- 上履きを買い換えた際、小さくなった上履き(学校推奨のもの)が、まだきれい履ける状態であれば保健室に寄付してください。

12/19(月)
5年歯科指導
RDテスト・カムカムチェックを行う予定です