



平成30年12月12日

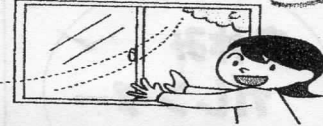
練馬区立旭丘小学校

No.8 家庭数配布

○12月の保健目標○
冬を健康に過ごそう

感染性症にご注意!!

換気も大事!



朝晩、寒くなりました。

このところ気温の変化も激しく、大人でも何を着ようか迷ってしまいます。校庭で遊んでいる子供たちの服装は、半袖の子、長袖の子、ダウンの上着を着込んだままでいる子と様々です。調節できる服装で登校し、面倒くさがらずに上着を着脱、調整できるようにしてほしいものだと思います。学校でも声をかけていきますが、ご家庭で「面倒くさがらずに、上着を脱ぎ着するんだよ。」と話をしてください。

先週、本校では、発熱、下痢嘔吐での欠席者、腹痛での遅刻者が毎日いました。

都内では「感染性胃腸炎」「伝染性紅斑(りんご病)」の流行が見られているとの情報があります。「インフルエンザ」が流行する時期でもあります。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』を実行して、感染症には十分注意していきましょう。

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(0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。早くに解熱した日といっても停止期間は短くはなりません。まずは、罹らないように予防に努め、罹ってしまったら病院へ。そして出席停止の期間中は家庭で安静に過ごしましょう。しっかり体調を整えてから登校させてください。



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いただけますようご協力をお願いいたします

登校前に体調確認をしてください。

朝、のどが痛い・だるい・微熱があるなど体調がすぐれない時は無理をさせず、早めに休養させてください。

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。



23日(日) 天皇誕生日

24日(月) クリスマスイブ

25日(火) クリスマス

甘い物の食べ過ぎや飲み過ぎに



学校だよ！

終業式だよ！

26日(水)

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

27日(木)

28日(金)

自分ができることをさがして、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？

29日(土)

30日(日)

一年間の反省をしましょう。



31日(月) 大みそか



1月1日(火) 元旦

年始のあいさつを元気にしましょう。



2日(水) はつゆめ

早ね早起きを心がけましょう。



3日(木)

食べた後の歯みがきは忘れずに！！



4日(金)

寒さに負けずに元気に外遊び！！



5日(土)

◆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

6日(日)七草の節句

7日(月)

生活リズムを、学校モードへ切り変えましょう！！

8日(火) 3学期始まり

始業式だよ！



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。1月には新しい歯ブラシを持たせてください。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。
- ・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。
- ・上履きを買って換えた際、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。

12/14(金)

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