

令和元年12月12日

練馬区立旭丘小学校

No.9 **家庭数配布**

○12月の保健目標○
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!!

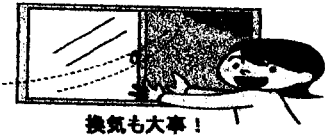
朝晩、寒くなりました。本校では11月末に一部の学年で嘔吐・下痢の症状で欠席、早退する児童が目立ちました。今週は複数の学年で嘔吐・下痢での欠席が見られます。音楽会前です。「手洗い・うがい・マスク」で感染症予防に努めていきましょう。

今週に入り区内小中学校では、インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症の発生件数増加が見られ、インフルエンザによる学級閉鎖措置をとっている学校も出ています。また報道でも「例年よりも早いインフルエンザ流行」「全国的に流行の兆し」と流れており、インフルエンザの予防と感染拡大防止の注意喚起がされています。

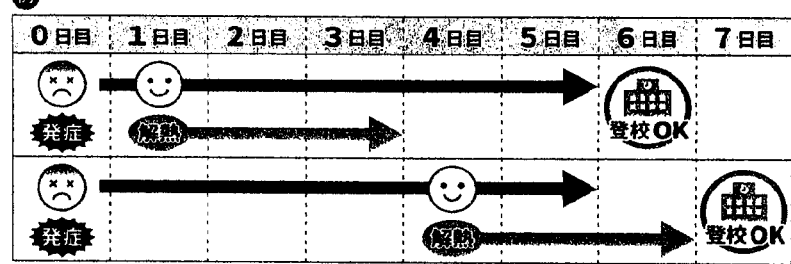
感染症は、あっという間に大流行してしまう心配があります。本校では発熱での欠席もちらほら見られます。登校している児童は元気に外遊びをしています。これからの時期は油断することなく、ご家庭でもお子さんの健康管理、健康観察を充分に行ってくださいますようご協力をお願いいたします。

『調子の悪い時は早めに休む』『うがい・手洗いをする』『十分な栄養と睡眠をとる』『週末はゆっくり体を休める』をみんなで実行しましょう！

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。



解熱後2日を経過し、かつ発症後5日経過するまで
出席停止!



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

冬休みカレンダー

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、新年を健康迎えられるようにしましょう。

24日(火) クリスマスイブ
 食べ過ぎ・飲み過ぎに
 注意しましょう。



25日(水) クリスマス

学校だよ！
 終業式だよ！



26日(木)

27日(金)

ゲーム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。

28日(土)

29日(日)

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？



30日(月)

31日(火) 大みそか

規則正しい食生活を心がけましょう。
 一年間の反省をしましょう。



1月1日(水) 元旦

年始のあいさつを
 元気にしま
 しょう。



2日(木) はつゆめ

早ね早起きを
 心がけましょう。



3日(金)

食べた後の歯みがきは
 忘れずに！！



4日(土)

寒さに負けずに
 元気に外遊び！！

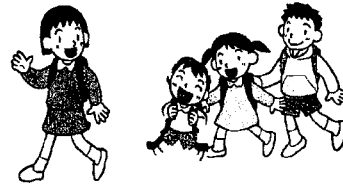


5日(日)

◆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. 夜ふかしせずにくっすりねむる
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(月)



7日(火) 七草の節句



生活リズムは、学校モードへ
 切り変えましょう！！

8日(水) 学校始まり

始業式だよ！

保健室からのお願い

2学期を振り返って、保健室で児童と話をしていて気になったことがあります。まずは「朝食」についてです。寝坊したわけでも、食欲がなかったわけでもないのに、食べてきたものが「パンだけ」「ヨーグルトだけ」という声が多くありました。「バランスの良い朝食」と「余裕をもって食べられる時間」を準備してあげられるのはご家庭だけです。つぎは「話してる時にテレビの方をちょっと見ると怒るのに、私（僕）が話している時にはすぐスマホ見たりラインしたりして・・・」といった声です。子供たちはお家の方々に話を聞いてほしいのです。ぜひスマホを置いて、子供に向き合って楽しい冬休みを過ごしてください。

12/16(月)

5年歯科保健指導

RDテスト・カムカムチェック
 あります！