

ほけんだより

裏面もあひます

平成25年2月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

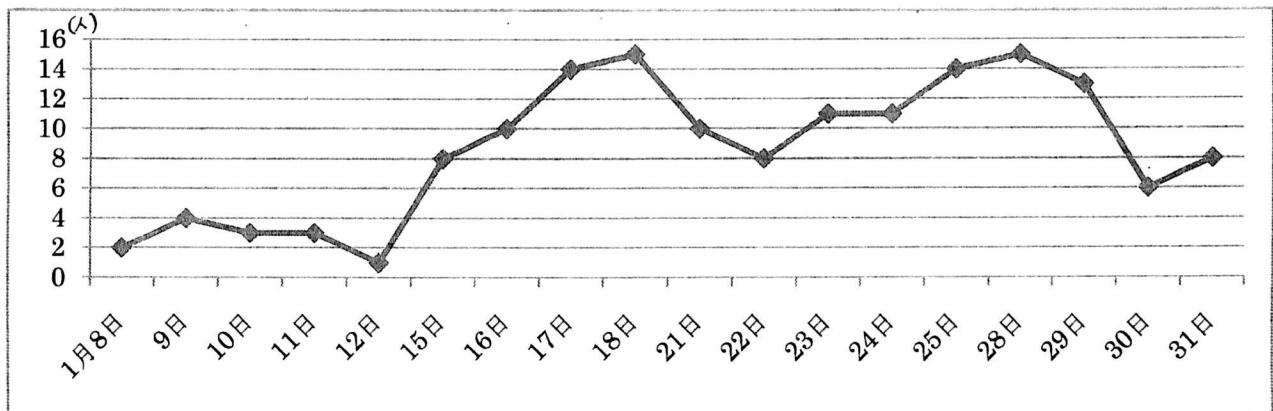
児童数

インフルエンザ・かぜの欠席がふえてきました！

東京都では今週インフルエンザに対する流行警報が出されました。区内の小・中学校でも、すでに学級閉鎖をしているところが出てきています。豊二小でも、急な発熱やインフルエンザの報告が増えてきています。また、胃腸症状のかぜの報告もあります。

学校では、「うがい・手洗い・換気」等に気を付けていきますが、家庭でも、睡眠・食事など生活リズムにも気を付け、ゆだんをせずしっかり予防していきましょう。

かぜ・インフルエンザでの欠席のようす



～ご協力よろしくお願ひいたします。～

★お子さんの健康状態に注意してください。

特に登校前の健康観察を十分にしてください。体調がすぐれないときは、早めに休養するようお願いします。

※インフルエンザウイルスは感染から発症まで、平均2日ほどかかりますが、発熱する前の軽い症状が出始めた頃から、ウイルスの排出は始まっています。また、熱がさがってもしばらくはウイルスの排出がみられます。

★インフルエンザ様症状（高熱・関節痛・咳・のどの痛みなど）が見られた時は、必ず病院を受診してください。（自己判断はしないようにお願いします！）

インフルエンザの場合は、出席停止となります。登校届をお渡しします。

★連絡先は確実にお知らせください！

朝、元気に登校しても学校で急に発熱や体調が悪くなる場合があります。

必ず連絡がとれるように、予定をお子さんにも伝えておいてください。連絡先が変わっている場合は、必ず学校にお知らせください。

5分休み・中休み・

そうじ・昼休み には、

窓をあけよう！

休み時間に校舎内をまわると、ときどき窓を閉めたままのクラスがあります。

窓を開けると冷たい風が入ってきて寒くなるので、開けたくないですが、換気（空気の入れかえ）をしっかりとすると、インフルエンザやかぜの予防になります。

また、新鮮な空気が入ってきて、頭がスーッとすっきりしますね。勉強にも集中できます。

1回に3分くらい窓を全開にして、しっかり換気をしましょう。

2月のほけん目標

心の健康に気をつけよう

健康な心（たとえば、思いやりの心・感謝の心）の持ち主になるために、次のようなことを考えてみましょう。



<ふわふわことばをたくさん使おう>

なにかをしてもらったときやものを貸してもらったとき、「ありがとう」とすなおに言えるってすてきですね。

また、悪いことをしてしまったときや相手をきずつけてしまったとき、すなおに、「ごめんなさい」と心からあやまることも大切ですね。

「がんばっているね」「じょうずだね」「すてきだね」など、自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。



<心のこもったあいさつをしよう>

あいさつは人と人とのかかわりを深める大切な行動です。

朝起きて、おうちの人に「おはようございます」。学校で先生に「おはようございます」、友達に「おはよう」。

朝起きてから教室に入るまで、「おはようございます」や「おはよう」を、相手の目を見て、聞こえる声で、笑顔で、心をこめてできていますか？

毎朝がんばってくれた、5・6年生のあいさつ運動は、1月で終わりましたが、これからも元気に続けていかれるとよいと思います。

