

# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっし  
よに読みましょう。

平成30年2月5日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

児童数

東京都でインフルエンザの流行警報がでました。豊二小でも、学級閉鎖がでています。  
学校では、「うがい・手洗い・換気」等を週目標にして  
気を付けていますが、家庭でも睡眠・食事  
など生活リズムに気を付けて、しっかり予防していきましょう。



## 手洗いのポイントも再確認! 洗う時間の目安は30秒!

- ①せっけんを  
あわだてる
- ②両手を重ね  
手の甲を洗う
- ③指と指を組  
み指の間  
を洗う
- ④指先とつめ  
の間を洗う
- ⑤親指をつけ根  
から洗う
- ⑥手首をねじる  
ように洗う



洗い終わったらきれいなハンカチで  
手をふくのも忘れずに!

### 保護者の皆様

- ご家庭での『朝の健康観察』をお願いいたします。平熱より1度以上高いときは、ご家庭で様子を見るようお願いいたします。
- 感染予防のために、ランドセルに予備のマスクをご準備ください。欠席が多い場合は、クラスに健康観察に入り、マスクをして1日過ごすこともありますので、ご協力をお願いいたします。
- インフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。また、検査では陰性でも、お子さんの様子からインフルエンザと同じ薬を処方された場合も、インフルエンザの時の対応と同じく出席停止になります。登校届をお渡ししますので、保護者の方が記入して、登校する時に持たせてください。(登校届は、ホームページからもダウンロードできます。)



もし、**心**が**カゼ**をひいたなら

カゼは誰でもひくもの。  
体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。  
そしてそれは、心にもおこることがあります。  
『心もカゼをひく』って、意外ですか？

心のカゼも  
早めの対応で  
こじらせないで



**心**が**カゼ**をひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

**心**の**カゼ**の**原因**は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

**心**の**カゼ**を**治す**のは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう

さんかくせん さんかくせん  
三角巾とレジ袋  
をつか  
を使った

きゅう きゅう ほう  
**救 急 法**

ねんせい にほんせきじゅうじやとうきょう  
5年生のみなさんが、日本赤十字社 東京  
しぶ のぐちせんせい ふくだせんせい じぶん  
支部の野口先生と福田先生から、自分でできる  
きゅうきゅうほう まな  
救急法を学びました。

- ・一番学べて良かったことは、身の回りの物で簡単に応急手当ができることです。もし災害が起きたら、苦しんでいる人の手当てをしたいと思います。
- ・ただのビニール袋が血が付かないように、手袋になることがおどろきました。また、いろいろな物に変わっていたので、リュックなどにビニール袋を持ち歩こうと思いました。
- ・「自分の安全も確保してから人を助ける」ということも大切だと教わったので、自分も相手も守れる救助法をやりたいと思いました。



しょうず きってかいしゅう きょうりょく  
**使用済み切手回収へのご協力ありがとうございました！！**

ほけんしつまえ こんねんど きって あつ きゅうきゅうほう こうし  
保健室前のポストに、今年度もたくさんの切手が集まりました。救急法の講師で  
きてくださった、日本赤十字社のお二人の先生にお渡ししました。使用済み切手もユニ  
セフと同じように、世界中の子ども達のために役立ちます。これからも、家に手紙が届  
いたときに、もし切手が貼ってあったら、保健室前のポストに入れてくださいね。