



インフルエンザ流行中！

インフルエンザが流行しております。練馬区でも1月20日の週から患者数が増えてきています。また東京都でも1月30日付で「インフルエンザの警報」が発令されました。インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校が増えていきます。

豊玉南小学校でも1月27日から欠席者数が増え、クラスが学級閉鎖になりました。2月に入ってもインフルエンザにかかる人が多く、油断できない状況です。

本校では「インフルエンザA型」も出ておりますが、今週になり「インフルエンザB型」も増えていきます。また「感染性胃腸炎」も出ています。インフルエンザや風邪などで抵抗力が落ちると、体調を崩したり、別の感染症にもかかることもあります。引き続き感染予防をお願いいたします。

インフルエンザの予防

冬になって気温が低くなり、空気が乾燥すると、鼻やのどの奥の線毛の動きと粘液の流れが弱くなってしまい、抵抗力が落ちます。部屋の温度や湿度を保ち、換気をすることが大切です。

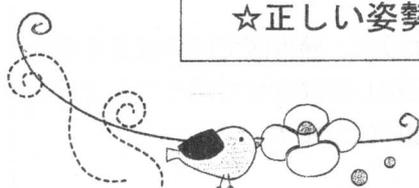
また、マスクやうがいをする、せっけんで手を洗うことはインフルエンザだけでなく、他の感染症の予防にもなります。マスクは落してしまうお子さんもいますので、予備にランドセルに入れておいて下さい。清潔なハンカチやタオルを毎日、持参させて下さい。(ハンカチ・タオルにも名前を書いて下さい。)

朝、必ず健康観察をお願い致します。顔色が悪い、食欲が無い、元気が無いなど体調が悪いときは必ず体温を測り、様子を見て下さい。無理して登校させないようにお願い致します。

<2月の保健目標>

☆正しい姿勢をしよう

☆心の健康を考えよう



<1月の身体計測の結果の結果>



男女別・平均身長と平均体重

	男 子		女 子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	122.0 (+4.3)	23.4 (+1.8)	119.1 (+3.9)	22.0 (+1.7)
2年	127.7 (+4.2)	27.8 (+3.4)	126.4 (+4.2)	25.8 (+2.4)
3年	133.4 (+4.0)	30.3 (+3.0)	133.0 (+4.0)	30.0 (+2.8)
4年	138.3 (+4.1)	34.4 (+2.5)	138.9 (+5.8)	33.2 (+4.2)
5年	142.6 (+3.9)	35.6 (+2.7)	146.0 (+4.9)	38.2 (+3.4)
6年	148.9 (+3.4)	38.1 (+2.0)	148.9 (+1.9)	40.2 (+3.7)

今年度最後の身体計測が終わりました。()の中は、4月の平均値よりどのくらい大きくなったかを示した数値です。4月から約9か月ですが、どの学年も大きく成長しています。体が大きくなる時には、睡眠・運動・栄養のバランスのとれた生活が大切です。ご家庭でもお声をかけて頂き、健康な生活習慣が身に着くようお願いいたします。



心も健康に！

心の健康は、人間が本来持っている病気を治そうとする力「自然治癒力」を高めるためにも大切です。ストレス状態になると、体を守る力が弱くなってしまいますので病気にかかりやすくなります。ストレス状態を出来るだけ早く終わらせることが健康のためにも必要です。



あなたのストレス対処法は？



ストレスを受けて、「どうにかしたい！」と感じてとる行動を「コーピング」(対処)といいます。良い方法を知っておけば、良くないストレスを無くしたり、軽くしたりすることが出来ます。

×<よくない「コーピング」>

- ・どなる。
- ・あばれる。
- ・落ち込む。
- ・何もしなくなる。

○<ためしみたい「コーピング」>

- ・誰かに話す。相談する。
- ・深呼吸をする。(腹式呼吸)
- ・好きな音楽を聴く。
- ・スポーツをする。



♡「ふわふわことば」と「ちくちくことば」♡

「うざい」「むかつく」「ばか」…こんな言葉は、人から言われると悲しくなったりいやな気持ちになったり、心を傷つける「ちくちくことば」です。

反対に「ありがとう」「だいじょうぶ?」「がんばったね」などは、言われると心がほんわかと温かい気持ちになる「ふわふわことば」です。たった一言でも人をいやな気持ちにさせたり、逆にとてもうれしい、幸せな気持ちにさせたりします。普段から自分が言われてうれしい言葉をたくさん使えるようにするといいなと思います。「ふわふわことば」がいっぱいだと心も元気になります。

「アレルギー疾患問診票」の提出について

アレルギー疾患のあるお子様がより安全で安心な学校生活が送れますように、練馬区では平成26年度より、1年生～5年生全児童に「アレルギー疾患問診票」を毎年2月に配布し回収させて頂くこととなりました。今年度4月に配布し回収しておりますが、ご理解とご協力をお願い致します。

ご不明な点がございましたら、保健室の山縣までご連絡下さい。

<配布日> 2月 5日 (水)

<回収日> 2月10日 (月)

おうちの方へ



早いもので今の学年での学校生活も、残すところあとわずかとなりました。体の成長はもちろんですが、心もぐんと成長したなど感じております。「〇〇が出来るようになったよ!」と喜んでお話ししてくれる子やそれを一緒に喜んでいる子。「今、〇〇をがんばっているよ!」と一生懸命がんばっている子。けがをした子に「だいじょうぶ?」と声をかけてくれたり保健室まで連れてきてくれる子。「お大事にね」「けが、良くなりました。ありがとうございます!」などの優しい声かけ。保健室でもお子さんの素敵なお話や、成長を感じる場面をたくさん見せて頂いております。ご家庭でもお子さんの素敵なお話をたくさん見つけて、心の成長も一緒に喜んでほしいと思っています。