

# ほけんだより 2月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫

## インフルエンザの流行

東京都内のインフルエンザが急速に増加し「流行警報」が出ています。過去5シーズンと比較してもかなり多い患者数です。練馬区内でも1月31日現在でインフルエンザによる学級閉鎖をしている小学校が35校、69クラスと増えています。豊玉南小学校では2学期の最終12月25日、欠席者数が111人（インフルエンザA型がほとんど）でした。1月に入ってからはインフルエンザB型による欠席が増えております。1年2組と4年2組が1月23日（火）～25日（木）まで、1年1組、3年2組、5年2組が1月30日（火）～2月1日（木）まで学級閉鎖となりました。感染症にかかり抵抗力が落ちると、体調を崩したり、また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・インフルエンザ様疾患の罹患の延べ人数> 1月31日（水）現在

年 組	在籍数	12月	1月	延べ人数
1-1	32	24	8	32
1-2	31	11	9	20
1-3	29	8	7	15
2-1	25	1	3	4
2-2	26	4	9	13
2-3	26	1	6	7
3-1	32	8	3	11
3-2	32	7	14	21
3-3	33	4	7	11
4-1	28	10	1	11
4-2	28	10	17	27
4-3	29	5	9	14
5-1	27	1	7	8
5-2	28	1	14	15
5-3	26	9	7	16
6-1	28	3	6	9
6-2	27	0	8	8
6-3	28	1	5	6
合 計	515	108	140	248



### ◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。



### ◎ガラガラうがい

上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあけ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。

### <インフルエンザ対策のポイント>

○こまめな手洗い 石けんをつけて洗いましょう。	○休養・栄養・水分補給 睡眠不足にならないように。こまめな水分補給を心がけて。	○咳エチケット 咳が出ているときは必ずマスク着用。1～2枚持参を！
○適度な室内加湿 湿度50～60%くらいに保てると良いです。	○早めの受診 具合が悪いと感じたら、必ず検温し、熱が無くても様子を見て下さい。短時間に急速に熱が上がる場合があります。	

## 「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、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いております。

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。  
(※6年生は、中学校の新入学説明会で配布・回収となります。)

★豊玉南小学校 電話(03)3993-6425 保健室 山縣

<配布日> 2月6日(火)

<回収日> 2月9日(金)



### <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

### 「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。自然に体が縮こまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうには感じませんか？わたし達の体と心には深いつながりがあります。体調が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事によって体がだるい・重い・あるいは頭痛や腹痛がおこることもあるのです。

★「ストレス」とは？

わたし達の心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「かなしい」と変化します。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

★ストレスをためないためには？(例)

♥好きなことをする・楽しいことをする

音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる



♥体を休める

睡眠を多くとる



お風呂に  
ゆっくり入る



♥近くにいる人に話す、相談する

友だち



おうちの人



先生



## 保護者の方へ

風邪やインフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎など感染症が猛威を振っています。引き続き感染予防にご協力をお願いします。集団生活のある学校では主に感染拡大を防ぐ目的で「学校感染症」が指定されており、医師による診断が確定した段階で基準を基に「出席停止」となります。(欠席にはなりません。)

インフルエンザと診断された場合は必ず学校にお知らせ下さい。

<出席停止期間>

○インフルエンザ…発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで。(発熱した日を0と数えます。)