

保健だより12月

令和6年12月6日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

12月の保健目標

かぜを予防しよう

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきます。乾燥している日も多く、かぜをひきやすい季節です。校内でも、様々な種類の感染症が流行っています。寒く感じる日でも、石けんでの手洗いをしっかりとしましょう。

また、風邪気味の方は、マスクをつけて過ごすようにしましょう。

ふだんの生活を思い出し、下の5つの項目であてはまるところに印を付けてみましょう。大きくてきれいな五角形を目指していくと、かぜに負けない元気な体に近づきますよ！

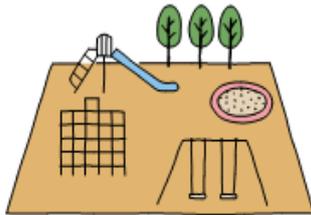
かぜよぼうのバランスがとれているかな？

- 0：ぜんぜん
- 1：たまに
- 2：毎日

朝昼夜きちんと食事がとれている



石けんでの手洗いをしている



外遊びをしている

すいみんを8時間以上とれている



ハンカチ、ティッシュを持っている

〔おうちの方へ〕

【胃腸炎、マイコプラズマ、インフルエンザ、新型コロナ、手足口病、りんご病などの感染症に注意!】

様々な感染症でお休みする子が出ています。学校は集団生活の場ですので、あっという間に感染症が広がってしまうことがあります。気がかりな症状がみられる場合には、登校前に検温をして、体調不良がある時は、無理をして登校をすることのないようにお願いします。また、感染症が疑われる場合は、医療機関への受診をお願いします。抵抗力を高める生活習慣（十分な睡眠、栄養、手洗いうがいなど）を心がけましょう。

【出席停止期間】 ※必ず主治医の指示に従ってください。～発症日は0日目として数えます～

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでの期間

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでの期間
上記以外でも、何かしらの感染症にかかったことが分かった場合には、学級担任へのご報告をお願いいたします。



「ハンカチ・ティッシュを当たり前にもってこよう週間」



2学期の集計結果発表！！

2学期も、健康委員がクラスごとにチェックしました。健康を保つためにも、マナーとしても、とっても大切な習慣です。普段からきちんと身につけておくように心がけていきましょう。

★全校の集計結果★ 1学期よりも少し良くなっていました！

ハンカチを身につけられていた人の割合	1学期	77.7 %	⇒	2学期	78.2 %
ティッシュを身につけられていた人の割合	1学期	68.7 %	⇒	2学期	71.2 %

今回は、健康委員さんの発案で、前の週に実施してみた抜き打ちのチェックをしました。持参率はハンカチ (54.7%)、ティッシュ (42.7%) という驚きの結果でした。感染症の拡がりを予防するためにも普段の日から持参率を向上させていきたいところです。

2学期の調査で、一番身につけられていたクラスは…なんと！

ハンカチの部 (92.5%) も、ティッシュの部 (91%) も5年1組！です。

豊南小のみなさんの持参率が上がり、健康的な毎日が送れるように、3学期も実施予定です。ご家庭での協力もよろしくお願ひします！



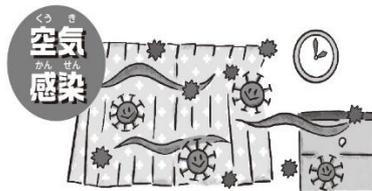
給食準備の時以外にも、風邪が流行っている時などに、予防のために使うことがあります。自分の顔のサイズにあったマスクを、いつも2～3枚かばんの中に入れておきましょう。

マスクを正しくつけよう

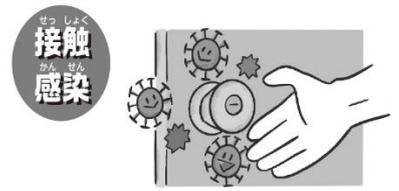


ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。