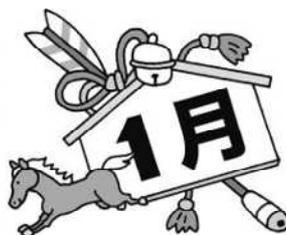


# ほけんだより



(家庭数配布)

保健だより1月1号

平成26年1月8日(水)

練馬区立 中村小学校

あけましておめでとうございます。冬休み中は風邪などひかず、元気にすごせましたか。楽しいこと、うれしいことがたくさんある1年になりますように。

さて、今年(ことし)はうま年(とし)。馬(うま)は、大昔(おおむかし)から人間(にんげん)の暮らし(くらし)に深く結びつ(ふかむす)いた動物(どうぶつ)です。ける力(ちから)が強いことから、悪いこと(わる)をけとばすお守り(まも)りとしている地域(ちいき)もあるそうです。



## 1月の計測を行います

4月、9月に引き続き、身長と体重の計測を行います。

学年	日にち
1年	1月17日(金)
2年	1月16日(木)
3年	1月15日(水)
4年	1月14日(火)
5年	1月10日(金)
6年	1月9日(木)

4月や9月からどのくらい伸びたか、比べてみましょう。



当日は体育着で計測を行います。体育着を忘れないようにしましょう。

髪を結ぶときは、一つに結ばないようにしてください。

健康カードを持ち帰り、お家の人にハンコを押してもらいましょう。

健康カードは担任の先生に返します。

## ハンカチを忘れずに

風邪やインフルエンザの予防の基本は手洗いうがいです。今年もこまめな手洗いうがいを心がけていきましょう。手を洗った後は清潔なハンカチで拭くことも大切です。毎日、きれいなハンカチを持ってくるようにしましょう。

## 保護者様

### インフルエンザの対応について

お子さんがインフルエンザにかかった場合や、その疑いがある場合は以下のような対応をお願いします。

朝、発熱や倦怠感など、普段と違う様子がみられたら無理をさせず、家庭で様子を見る。

欠席する場合には、必ず連絡帳等で学校に連絡する。その際、状態をなるべく詳しく伝える。

発熱があった場合は医療機関を受診する。

インフルエンザと診断されたら、できるだけ早く学校へ連絡する。

登校の際には「登校届」を提出する。

登校届は医師の指示に従って、保護者の方に書いていただくものです。登校届は学校に用意してありますが、中村小学校のホームページからもダウンロードすることができます。



### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザについては出席停止が法律によって定められています。原則として「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。発熱があった翌日を1日目と数えます。ご確認のうえ、流行拡大防止にご協力をお願いします。

**室内外の温度差に注意**

外は冷たい風が吹いて寒いのに、一歩、建物や電車の中に入ると、暖房がしっかり効いている…。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じることもあります。

……温度差対策で、かぜを撃退!!……

◆肌を着る   
汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。

◆室内外で衣服にも差を   
上着やマフラー、手袋などを組み合わせ、温度差に対応しましょう。

### 保健室より

保護者の皆様、あけましておめでとうございます。昨年は学校保健活動にご理解、ご協力ありがとうございました。本年も子供たちが元気に過ごせるよう、お手伝いをさせていただきます。お子さまの健康面で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

それでは、本年もどうぞよろしくをお願いします。

