

平成30年3月1日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者 用

ほけんだより3月

1年間、保護者の方々にはお子様の早退のお迎えなどでお世話になり、ありがとうございました。

学校では1～2月にかけて、インフルエンザが猛威をふるい、学級閉鎖が相次ぎました。1年を通じて、多くのお子様感染症にかかられていました。学校感染症（インフルエンザ・風疹・水ぼうそう・おたふく・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症等）は、他の人に感染させてしまう恐れがあることから、学校保健安全法施行規則により出席停止期間が定められています。登校許可書は学校にあります。学校のホームページよりご自宅で印刷が出来ます。



保健の書類では、保護者の方々に4月には保健調査票、1月にはアレルギー調査票（1～5年）を提出していただきました。緊急連絡先を確認したり、内科検診で四肢の状況の項目を参考にさせていただいたり、健康診断の統計等に活用しました。

学校でも保健便り等を通して、健康に関する情報を伝えていますが、お子様の生活習慣に形成には、ご家庭での居住環境や睡眠、食生活が果たす役割が多いです。

最近ではインターネットやテレビの影響により、夜型の生活になりがちですが朝型の生活にして、朝食を取り、登校前にトイレに行く時間が作れるようにしましょう。また、入浴・洗髪・洗顔・歯磨きも清潔な生活を送る上では大切なことです。

疲労の回復には、1日3回食事を取り（特に朝食は1日の始まりで大切です。）夜はお風呂にゆっくり入り、睡眠もしっかりとることが大切です。食事は米、パン、魚、肉、卵、海藻きのこ類、豆類、果物等バランスよく食べられるようにしましょう。



（AED自動体外式除細動器）について

南校舎1階の玄関にAEDが設置されています。AEDは心室細動が起きた時に使用すると、通常の心拍に戻すことの出来る医療機器です。大人のマラソン大会などで命を救った例がたくさんあります。AEDは子どもにも大人にも使えます。AEDは学校で定期点検をしていて、一般の方でも使用出来るようになっています。AEDを使用した後は必ず救急車を呼びますが、それまでの応急蘇生措置として必ず使用される有効な医療機器です。