

# ほけんだより12月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 石山 綾  
平成 29 年 12 月 14 日

今年のカレンダーも残り一枚となりました。これから年末年始にかけて、冬休み、お正月など楽しい行事がたくさんあります。生活リズムが乱れて、体調を崩し、行事に参加できないということがないように気を付けて過ごしましょう。

今月の保健目標  
冬を健康に過ごそう

**感染症発生状況**

マイコプラズマ感染症： 1名（登校許可済）  
インフルエンザ（A）： 2名（1名は登校許可済）  
感染性胃腸炎： 1名（登校許可済）

近隣の小学校ではインフルエンザによる学年閉鎖、学級閉鎖も出ています。

学校で嘔吐して早退するお子さんもいます。登校前はもちろん、前日に嘔吐した場合は、無理をせず家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。受診をして「出席停止扱いになる感染性胃腸炎」であるか確認していただき、登校届を記入、提出していただくと出席停止になります。用紙は学校ホームページからもダウンロードできます。

10の約束

- 朝は\_\_時に起きます
- 夜は\_\_時に寝ます
- 食べた後は歯みがきをします
- おやつは時間を決めて食べます
- 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- ゲームやテレビは\_\_時間まで
- 外で元気に遊びます
- おうちの人のお手伝いをします
- 決まりを守ります  
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 危ない場所には近づきません

新年に元気な顔のみなさんに  
会えるのを楽しみにしています!

感染症で出席停止をする際、兄弟が本校にいる場合は兄弟に、在校しない場合はご近所の方等に連絡帳をお願いすることと思います。その際は感染症であることを考慮し、事前に保護者の方同士で確認の上依頼するようにしてください。また、流行時には予防の観点から、朝は保護者の方から受け取り、帰りはポストに入れる等の対応をする場合もありますのでご理解ください。なお、感染のない保護者の方に学校に来校いただき受け取りをしていただくこともできますので担任までご相談ください。

## インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
**2**日が経過している

発症後  
**5**日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



小・中・高校版

# ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎がもしません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防ポイント

- ①手洗い・うがいをする**  
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない**  
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる**  
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



もしかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



冬休みの前に...

今年1年を振り返ろう

## あなたの健康通信簿

それぞれの項目を10点満点で自己採点してみよう!

合計 \_\_\_/100点

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 1  | 毎朝同じ時間に起きることができた                              | ___/10点 |
| 2  | 3食しっかり食べた                                     | ___/10点 |
| 3  | 食後の歯みがきを欠かさなかった                               | ___/10点 |
| 4  | 毎日、意識して体を動かした                                 | ___/10点 |
| 5  | ストレスを上手に発散することができた                            | ___/10点 |
| 6  | テレビやゲームの時間はルールを決め、守った                         | ___/10点 |
| 7  | 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った                      | ___/10点 |
| 8  | 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた<br>(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9  | 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた                          | ___/10点 |
| 10 | 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた                     | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい!  
継続は力なり。  
その調子で冬休

みも元気に過ごそう。

79～50点の人



どこの点数が低  
かったかな?  
自分のウイーク

ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で  
きることからチ  
ャレンジしよう。

冬休みの間がチャンス!

12月9日に第2回学校保健委員会で「足育」についての講演会を開催しました。

子供の足を考える上でたくさん参考になるお話を伺うことができました。中でも「子供の足と靴の実態」について 子供の足のトラブルは低学年で31%、高学年で40%と多く、専門医の考える10倍以上の結果である。子供たちの足は運動不足などにより足アーチが低下し、親世代に比べ細くなっていて、将来が心配である。約70%の子供は実際の足長より大きいくつをはいている。足に合わない靴を履いているため外反母趾、足指の変形、陥入爪などのトラブルが多い。というお話が印象に残りました。簡易足計測器を寄贈していただきましたので、今後保健指導等で活用していきます。