

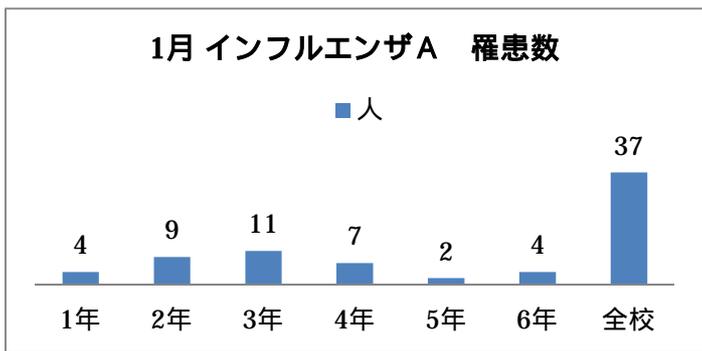


練馬区立早宮小学校  
 校長 須藤 田 鶴子  
 養護教諭 石山 綾  
 平成 31 年 1 月 22 日

新しい年が始まり 3 週間がたちました。全国的にインフルエンザが猛威を振るっていますが、体調管理は万全ですか。本校では、12 月と冬休み中にインフルエンザ A に罹患した児童が数名いましたが、始業式から 10 日までは来室数も少なく、落ち着いた 3 学期開始となりました。ところが 11 日金曜日にインフルエンザ様症状での来室、欠席が増え、週明け 15 日には 2 学級でインフルエンザと診断される児童が多数出て学級閉鎖の措置となりました。発熱でお迎えをお願いすると、「そういえば朝から寒がっていた。」「何となく元気がなかった。」「だるそうにしていた。」と、何らかのサインがあったことを話してくださいました。この時に無理をさせないで自宅で様子を見ていただくことで集団での大流行を予防できます。空気が乾燥し、感染症が流行する時期ですので、朝の「検温」と「健康観察」をしっかりとこなしてください。そして、睡眠を十分に取り、バランスの良い食事を取るよう心掛けてください。

感染症発生状況 1月21日現在

溶連菌感染症	: 2 名 (登校許可済)
インフルエンザ A 型	: 37 名



おうちの方へ

**かぜ、インフルエンザ、  
 感染性胃腸炎などが  
 はやる季節ですので、  
 毎朝、お子さんの健康観察を  
 お願いします!**

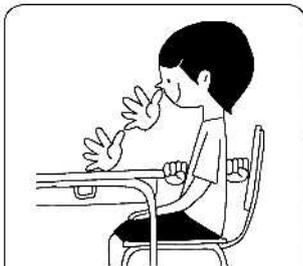
- 熱は?
- せきは?
- 吐き気は?
- 体のだるさは?
- 鼻水は?
- のどの痛みは?
- 下痢は?
- 体の痛みは?

かぜやインフルエンザの  
 かん せん けい ろ  
**感染経路**

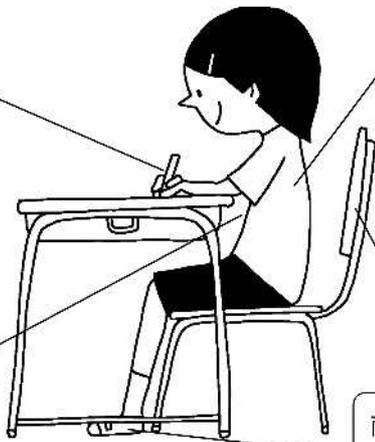


### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

平成31年度に向けて「アレルギー疾患問診票」を配布しました。全員提出のもので、記入でき次第担任にご提出ください。除去等給食で配慮が必要な児童には食物アレルギー対応関係書類をお渡しいたします。また、2月1日~3月20日の間に面談を行いますので「学校生活管理指導表」の準備等もお願いいたします。また、アレルギーに関して練馬区では牛乳・乳製品(バター含む)に関して「全て除去」することになりましたので、飲用牛乳のみ除去希望でも対応が変わりますことをご理解ください。

# 寒<sup>さむ</sup>い冬<sup>ふゆ</sup> 健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup> 習<sup>しゅう</sup> 慣<sup>かん</sup> 意識<sup>いしき</sup>しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

3学期の身体計測を実施しました。値は「健康カード」にてご確認ください。

9月の計測時から体重が減少している子がいました。年齢や活動量に応じた食事内容を意識できると良いですね。

身体測定時に保健指導を行いました。1年生は「手洗い」のやり方について動物を真似て練習しました。アライグマ、ブタ、ライオンあと2匹は何だったでしょうか(正解はコアラとゴリラです)。2~4年は、ウイルスがどこまで飛ぶか目で確認した後、うがい君模型を用いてうがいの仕方を学習しました。ぶくぶくうがいのあとのがらがらうがいの回数は何回が効果的だったでしょうか(正解は3回です)。5、6年生は十分知識があると思いましたが、なぜに関するパズルを解いて復習をしました。症状、予防、手当どれもよく出来ていました。手当の中で「あせ」は少し迷いがありました(正解は安静です)。ご家庭でも話題にしていただき、日常生活でその知識を実践できるようにお手伝いいたしますようお願いいたします。