

ほけんだより12月がつ

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 30 年 12 月 18 日

14日の持久走大会では、保護者の皆様や友人の声援に応えるように一生懸命走る児童の姿が印象的でした。参加確認届を忘れて見学している児童もあり、3週間持久走タイムに取り組んだ成果を試す機会を逃し残念でした。5年生以下は来年こそは当日の忘れ物が無いように親子でしっかり確認しましょう。

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

溶連菌感染症	: 9名 (登校許可済)
感染性胃腸炎	: 5名 (登校許可済)
伝染性紅斑(りんご病)	: 2名 (登校許可済)
水痘(水ぼうそう)	: 3名
インフルエンザ(B)	: 1名

インフルエンザについて、近隣の小学校8校と情報交換しましたが2校で4人という非常に少ない状態です。

しかし、大泉地区を中心に数十人単位のインフルエンザ発生も報告されていますし、区内でも流行が報告されています。

朝の健康観察と検温の習慣を付けておくと、早期発見早期治療につながります。

発熱で早退後、解熱しても食欲が無ければまだ治っていないので、ゆっくり休むようにしましょう。

また、保健調査票に記入されている連絡先になかなかつながらず、病状悪化につながるケースもあります。確実に連絡が取れるようご配慮ください。



冬休みもけんこうに過ごそう!

ふ きそくな
せいかつ
生活リズムに
ならないように!

か らがら
かみ

や りすぎ、
み 見すぎに注意!
ゲームやテレビ

す ききらい
えいよう
なくして栄養
バランスよく

み がこう!
は ほん ほん
歯1本1本を
ていねいに

ゆ だんせず
やす ちゅう
お休み中も
よぼう
かぜ予防を

ツボミスクール参加申し込みありがとうございました。

保護者コース19名(4年生8名、5年生11名、6年生4名)

小学生コース30名(4年生15名、5年生13名、6年生2名)の参加希望がありました。

予定通り20日(木曜日)1階図書室で開催いたします。

保護者コース13時40分から、小学生コース14時50分からです。

今回教材5部ほど余裕を持ってご用意していただきましたので、どうしても参加したい方がいらっしゃいましたら、連絡帳にその旨ご記入いただき、保健室までお知らせください。

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果がある

といわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれないね。



12月の委員会活動で、保健給食委員会22名が学校薬剤師の大澤先生の指導の下、手洗い実験を行いました。

汚れに見立てた蛍光ローションを塗り、その後自分なりに工夫をして手を洗い、ハンカチで拭いた後にブラックライトに当てると落としきれなかった汚れが光るというものです。

ハンカチ忘れが11人もいました。また、何度洗っても合格をもらえない子もいて、手洗いの難しさを実感しているようでした。

最後は自分の身体を守るための手洗いの工夫を各自発表しました。

薬剤師さんのアドバイスを参考に上手な手洗いを実践しましょう。

あらいわすれ、^き気をつけて!^て手あらい

