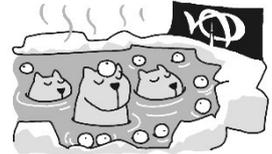


ほけんだより 12月

練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
令和元年 12月 16日
(家庭数配布)

2学期が終わろうとしています。先週の持久走大会の疲れが出てくるころです。体調はいかがですか。6年生ではインフルエンザAに罹患する児童が増えています。

早宮小の保護者の皆さんは、よくお子さんの心と体の様子をみてくださり、学校が集団の場であり、感染症対策に努めなければ大流行のおそれがあることを理解してくださるので大変ありがたく思います。保健室にはベッドが2台、ソファが2脚ありますが、長時間様子を見たり、お預かりしたりする設備がございません。発熱があり、児童が教室で授業を受けられないと訴えた場合は休養するのは1時間程度までが妥当と思われるます。特に症状が急速に悪化するインフルエンザなどの感染症が流行しているときには、何時間も学校の保健室で様子見するというのは現実的ではありません。仕事などお忙しい中、お迎えをお願いし、帰宅後、元気に見えることもあるかと思えます。その際は学校という特性をご理解いただき「家に帰って安心して、ゆっくり過ごせたから早く良くなった。」や「大事に至らず早めに休めて良かった。」と思ってお知らせくださるとありがたいです。また、お子さんが体調不良を訴えても熱がないからとりあえず学校へ行き、だめなら保健室へということが時々見られますが、朝のお忙しい時間でもお子さんを誰よりも理解している保護者の方による健康観察をしていただき、必要があれば受診をして安心して学校に送り出していただければと思います。



感染症発生状況

インフルエンザA	12人
	(出席停止中含)
溶連菌感染症	4人
マイコプラズマ感染症	4人
感染性胃腸炎	4人

緊急連絡先をご確認ください

保健調査書に記入の連絡先はいつでもつながるでしょうか。
携帯電話を書かれている方は、仕事でもそちらにかけて出ただけののでしょうか。
変更、追加など連絡帳を通じてお知らせください。

インフルエンザは こうしてうつります

ひまつがんせん 飛沫感染



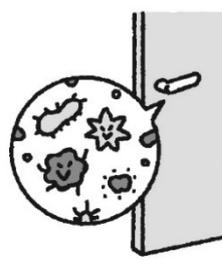
せきやくしゃみでとびちつた飛沫を吸い込む。

よぼう 予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

せつしよくがんせん 接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

よぼう 予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

つらいかぜの症状… どんな意味があるの？

冬の風物詩のひとつ「かぜ」。かぜをひくと、いろいろな症状が出ますね。では、これらは体にとってどんな意味があるのか、知っていますか？

★発熱

ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける



★くしゃみ・咳・鼻水・たん

鼻や喉に入った異物を外に出す



★首・喉の腫れ

リンパ球の働きでウイルスを攻撃する



つまり、これらの症状はいずれも体を守るための「防御反応」なのですが、そこで注目したいのはかぜ薬。かぜによる症状を緩和してくれる効果がありますが、反面、本来の体の仕組みを抑えてしまう場合も。まずは体のチカラを最大限に活かすためにも、十分な栄養・水分補給と休養が大切です。

年の瀬の

一石二鳥

年末の風物詩のひとつ「大掃除」。1年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして、実はこの大掃除に別のメリットもあることにお気づきでしょうか。

冬休み中、とりわけ年末年始にかけては、生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである運動、すなわち「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっと気合いを入れて、大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動による心身の健康の“一石二鳥”、ぜひ実行してみてください。

◎窓などのふき掃除



◎家具などの持ち運び



◎買い物・荷物持ち



今年度最後の発育測定は、1月15日（水）中学年、16日（木）低学年、17日（金）高学年の予定です。体育着忘れに注意して、2学期からの成長の喜びを感じる機会としましょう。