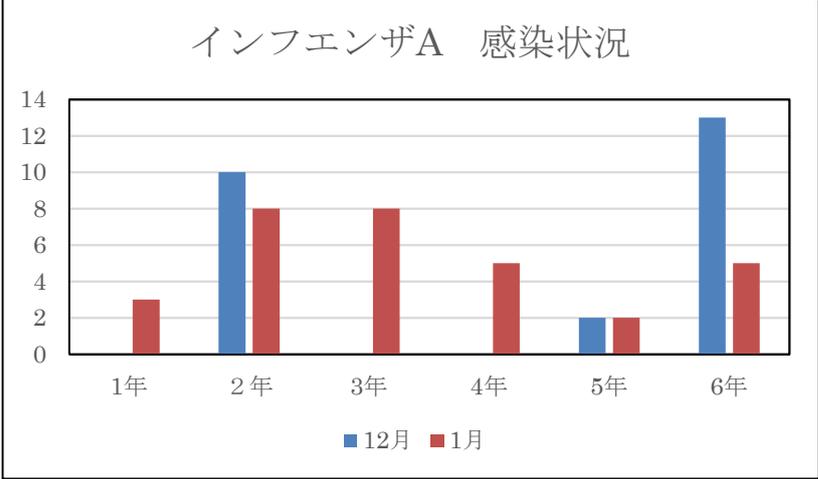




練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 養護教諭 石山 綾
 令和2年1月22日

3学期が始まり3週間がたちました。生活リズムの大きな崩れはなく、元気に登校する姿が見られましたが、今週からまたインフルエンザにかかる児童が増えてきました。週明けに症状が出てお休みする児童が多いです。家族内や、習い事、学級での感染症発生状況を確認の上、毎朝の健康観察を忘れずをお願いいたします。

感染症発生状況
 (平成31年4月～令和2年1月)
 溶連菌感染症は年間を通じて報告があり、39人の感染が報告されています。
 胃腸炎についても10月を除き報告があり、33人の感染が報告されています。
 インフルエンザは4月、9月、12月、1月に報告があり現在60人の感染が報告されています。



1月の保健行事、発育測定を実施しました。どの子も自分の身体に関心を持ち、成長を喜んでいる姿が見られました。年末年始に体調を崩した子は体重が減少していましたが、食欲が戻れば体重も増えてくるでしょう。インフルエンザ流行の兆しがみられる頃でしたので、測定前に行った保健指導は、低学年は「手洗い・うがいをしよう」で病気の元が口や鼻から吸い込んで体の中に入ることを学習しました。中学年では「せきエチケットって何？」について自分で止められないせきやくしゃみによってウィルスが速いスピードで遠くまで飛んでいくことを学び、人にうつさないための工夫を学びました。高学年は「インフルエンザの予防」について、人間以外の動物もインフルエンザにかかることや、ウィルスは毎年少しずつ形を変えて忍び寄ることを学びました。ご家庭でも話題にいただき、学んだことを実践できるようご協力をお願いいたします。そして免疫力を高め、寒い冬を元気に過ごしましょう。

低学年
 「イエローレンジャーになってたくさん食べたい」など自分で努力しようとしていました。

かぜにまけないンジャー！

えいよう すいみん 手あらい うがい マスク

中学年
 くしゃみのスピードは新幹線並みだと知り驚いていました。

せきが出そうになったら

ハンカチやティッシュで口をおおう
 服のそでで口をおおう

せきエチケット

高学年
 インフルエンザは人間以外にもかかることを確認しました。

インフルエンザにかかるのは？

鳥から人への感せん
 新型インフルエンザの発生

あたら
新しい年を
とし
げん
元気に
す
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

いってきまーす

時間がなから
あさ
朝ごはんを食べずに...

ちゅーい!!

からだの
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
あさ
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

いただきまーす

そと
外から帰ってきたよ。
て
手洗いせずに...

ちゅーい!!

て
手についたウイルスが体の中に
はい
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!!

す
好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫
りょく
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

Dくん

まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから...

ちゅーい!!

よ
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
ぶん
長ホルモンがしっかりでなくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

今月の保健目標
**良い姿勢で
生活しよう**

よい姿勢のチェックポイント

【立ったとき】

あごと肩を軽く
ひき、力を入れ
すぎないで、背
筋をのばします。

【本を読むとき】

いすに深くこし
かけ、背筋をの
ばします。腕を
軽く曲げて本を
持ちます。

【字を書くとき】

いすに深くこ
しかけ、背筋
をのばします。
ノートと目は
30センチメー
トル以上離し
ます。

**【コンピュータを
操作するとき】**

いすに深くこしかけ、
背筋をのばします。画
面をやや見下ろすよう
にし、マウスやキーボ
ードは腕を軽く曲げた
状態で操作します。

【テレビを見るとき】

できるだけ背筋をのば
し、画面から2メー
トル以上離れて見ます。
横になったり何かによ
りかかって見ていると
体に負担がかかります。

2m