



令和4年1月24日
練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
(家庭数配布)

3学期が始まり3週間がたちました。2週間の冬休み中に少し崩れてしまった生活リズムも元に戻る頃だと思います。令和4年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか。強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。流行中の感染症に負けないよう、早寝早起き手洗いとマスク着用をしっかりと行い、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願ひいたします。

さて、本日より発熱や体調不良による欠席者が増加しています。下記のお願ひをお読みいただき、登校前の健康観察は確実に行っていただくとともに、いつもと様子が違ったり、不調を訴えたりしたときは、登校を見合わせてください。



1月の保健目標

良い姿勢で生活しよう



1月の保健行事

○身体計測(全学年)

値は「健康カード」の見開き右ページ、該当学年の1月の欄をご確認ください。

現在流行中の新型コロナウイルス感染症(オミクロン株)は、いつ、だれが感染してもおかしくない状況です。それは小学校でも同じです。皆様のご協力が不可欠です。

保健室から改めて下記についてお願ひです。

○朝の検温を正確にお願ひします。

保護者の方が先に家を出る場合もお子さんの体温は把握を必ずお願ひいたします。頭痛や寒気の後に急激に悪化するお子さんが増えています。少しの変化にも気付いていただきたいです。

○早退時のお迎えをお願ひします。

小学校では子供だけで早退させることはいたしません。具合の悪い状態で帰宅させる危険性、帰宅途中の事故や事件などの予防のためにも必ず保護者または信頼できる大人の方が保健室までお迎えに来ていただきますようお願いいたします。また、感染症予防の観点から1時間以内のお迎えをお願ひいたします。時間がかかる場合、保健室ではなく別の部屋でお子さんに待ってもらうこともあります。ご理解ください。

○マスクの予備を準備してください。

常に予備をランドセルに3枚ほど入れていただくと紛失時やゴムが切れたときに対処でき便利です。

参考 受診の目安について 厚生労働省ホームページより

【子供をお持ちの方】

小児については、小児科医による診察が望ましく、受診・相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。※なお、この目安は、相談・受診する目安です。これまでどおり、検査については医師が個別に判断します。センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、診療・検査医療機関などをご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

見逃さないで！ からだのサイン

目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



頭

ガンガンする、
ぼんやりする



鼻

つまっている、
鼻水が出る



おなか

苦しい、
ゴロゴロする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」という
からだからのメッセージかもしれません。

気付いたときは、早めの対処を。

保健委員会の活動から

薬剤師の大澤先生に協力していただき、手洗い
後の手に残っている菌を目で見ることが出来る
寒天培地を用いて10種類の洗い方で実験をし
ました。

やはり、手洗いをせずに消毒（アルコール）ス
プレーやジェルを使用しても完全にきれいには
ならないということがわかりました。また、ハン
カチが汚れていると手洗いの効果がなくなるこ
ともわかりました。冬の学校の水道水は冷たく
て、洗い流しの時間が短くなりがちですが、頑張
って洗いましょう。きれいなハンカチで水分をふ
き取ることであかぎれなど手荒れを防ぐことが
できます。ハンドクリームやワセリンも上手に活
用しましょう。



※大小の○が菌です。

写真

- 左) 泡石けんで30秒洗った後ハンカチでふき取
り消毒スプレーをかけた手(薬剤師の見解で
はハンカチがきれいではなかったのだら
う。)
- 中) 手洗いせず、消毒スプレーだけをすり込んだ
手
- 右) 泡石けんで30秒洗った後ハンカチでふき取
った手

朝食からはじまる 元気な一日

カゼによる
くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

迎香



おさえ方



中指の腹をツボに
あて、円を描くよ
うなイメージでゆ
っくり押します

早く起きる



朝食をしっかり
食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！
集中力全開！

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、
午前中から
エンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる！

口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開！

いってらっしゃい！



余裕を持って
早く出発！

ゆっくりあわてず
学校へ行ける