

ほけんだより 11 がつ

令和6年11月14日
練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼寛之
保健室 ほけんだより

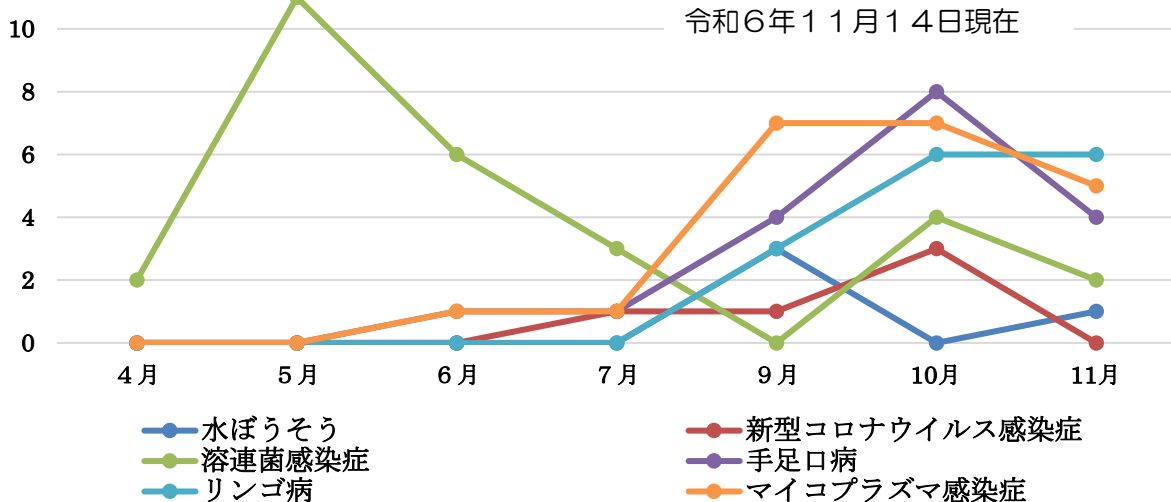


木々の紅葉と澄みきった高い青空が秋を感じさせるこの頃です。
今年は、11月に入っても気温が高い日が続いており、元気に半袖で
外遊びをする子どもたくさんいます。

今週末は、いよいよ展覧会『かいいちアートの森』です。素敵な作品
が体育館いっぱいに広がります。楽しみですね！！



かいいちしょう かんせんしょう りゅうこうじょうきょう 開一小・感染症の流行状況



開一小では、2学期よりさまざまな感染症が流行しており、11月に入った現在も続いています。
また、昨年度のこの時期に大流行した「インフルエンザ」も、これから冬に向かうにつれさらに気温が下
がり空気も乾燥するため、注意が必要です。引き続き手洗い、マスクなどでしっかり予防してください。

★★★

お家の方へ

★★★

◎かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症等は、同じような症状が出ることが多く、区別が難しいことがあります。「発熱」「咳」などの症状がある時は、早めに医療機関を受診し、主治医の診断を受けていただくようお願いいたします。また、**感染症の診断を受け、完治して登校する時には必ず「登校届」の提出をお願いいたします。**

◎頬や手足に赤い紅斑が見られる場合は、現在本校で流行している**伝染性紅斑（りんご病）**の疑いがあります。症状が出た時には他者への感染力はほとんどないと言われていたますが、**ご家庭で判断せず、必ず医師の診断を受けてから登校**していただくようお願いいたします。

※登校届は、学校HPからダウンロードできます。

さむ
寒さにまけないからだをつくろう

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

げんきなからだをつくるポイント



しょくじ

バランスよく
3食しっかり食べよう！



うんどう

からだをしっかり
うごかそう！



すいみん

たっぷりねて、
からだをやすませよう！



たいおん

お風呂で
ゆっくりあたたまろう！



えがお

まいにちニコニコ
えがおですごそう！



かぜをひいていませんか？



これから気温が下がり冬に近付くとかぜをひく子が増えます。規則正しい生活を心掛けましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すぎらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



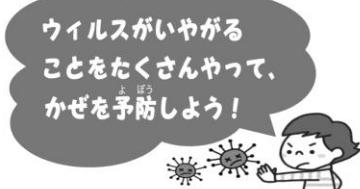
●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！