

# ほけんだより

令和6年11月29日  
練馬区立北町西小学校  
校長 小松田 早苗  
養護教諭 保坂 翔子

## 12月の保健目標は、「風邪を予防しよう」です！

北町西小では、熱や喉の痛み、咳によるお休みの報告が続いています。寒くなると、更に風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。引き続き予防対策にご協力をお願いします。

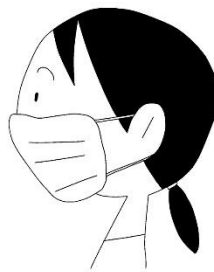
### 風邪やインフルエンザを予防するには・・・



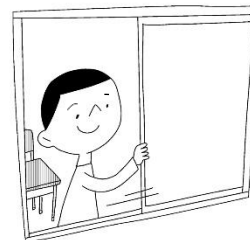
うがいする



こまめに手を洗う



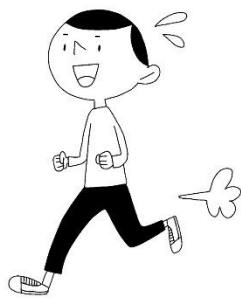
マスクを着用する



こまめに換気する



栄養バランスのよい食事



毎日運動する



しっかり睡眠をとる



加湿をする



## 学校でお子様が体調不良になった際の対応について

学校では、お子様が発熱した場合、ご家庭に連絡し、お迎えをお願いしています。発熱を伴わない体調不良の場合は、保健室で休息後、体調が回復しないときはお迎えをお願いしています。また、お子様の症状がつかさうなときや感染症が流行し始めたときは、早めにお迎えをお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。

なお、緊急連絡先に変更がありましたら、担任までご連絡ください。よろしくお願いします。

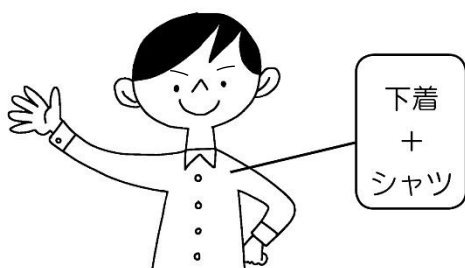
# 衣服の調整をお願いします！

寒い日は教室の中で暖房を点けますが、感染症予防のため定期的に窓を開け、空気の入替えを行います。そのため、室内でも寒さを感じやすいお子様もいますので、ご家庭で衣服の調整をお願いします。

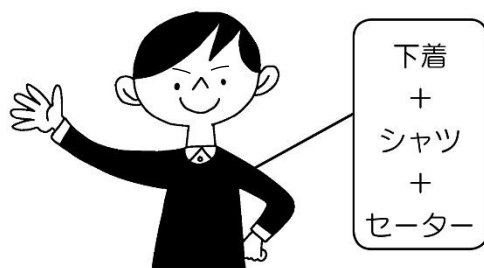
## 冬場の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、お暖かく過ごせます。脱いだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



※上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

## 女子の保護者の皆様（防寒と生理用品について）

女子は、男子より筋肉量が少ないため冷えやすくなります。そのため、冬はしっかり防寒することが大切です。月経中は特に体内の水分量が増えるため、体が冷えやすくなり、月経痛や月経不順などにつながることもあります。そのため、寒い日は長ズボンや足首まで隠れる靴下を履いて防寒することをお勧めします。

保健室に生理用品を置いています。学校で急に月経になってしまったとき、生理用品を忘れてしまったときは、生理用品をお渡ししますので、保健室に声を掛けるようにお話しください。また、月経はいつ始まるか分からないため、お子様の成長の様子を見ながら、ランドセルに生理用品を1、2枚常備していただくと有難いです。よろしくお祈りいたします。