

平成26年12月15日

練馬区立練馬小学校

保健室 生井笑子



空気が乾き、冷たい風が吹く季節になりました。

都内では、例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています。練馬小でも、インフルエンザや熱、おう吐でお休みする子が増えてきました。

インフルエンザは、急な発熱が特徴のため、朝、元気に登校しても、学校で急に具合が悪くなる場合があります。早退の連絡をする時、保護者の方のその日の予定を、お子さんに伝えていただいていると、連絡がスムーズに取れますし、お子さんも不安にならずにすみます。

遅刻・早退の場合は、保護者の方の送り迎えが必要になります。お子さんを一人で帰すことはできませんので、お迎えに来られる方を決めておいてください。

また、緊急連絡先や携帯電話の番号が変わった時は、学校にお知らせください。



**インフルエンザの
出席停止期間について**

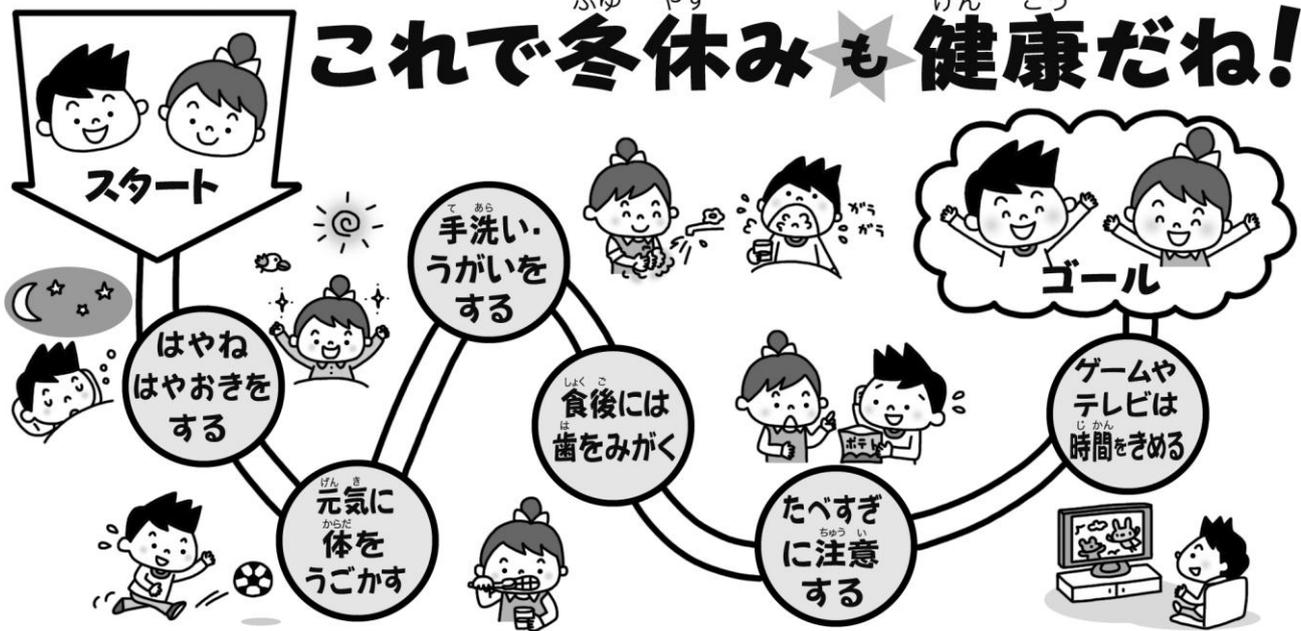
発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

※登校届けは、練馬小学校のホームページからもダウンロードできます。

欠席連絡の際は、体温や症状
などもお知らせください。



ふゆ やす けん こう
これで冬休みも健康だね!



感染症最新情報

ウイルス

11月は溶連菌感染症、感染性胃腸炎によるお休みがありました。

これから楽しいイベントが続くかと思いますが、冬休み明けに元気に登校するためには、冬休み中の過ごし方が大切です。

食べ過ぎや、寒さで体を動かす機会が減るのか、1月の計測で体重の増えが大きい子もいます。

1～2日、生活リズムや食生活が乱れたとしても、すぐに取り戻せますが、1～2週間リズムが乱れてしまうと、元の生活に戻すにも時間がかかります。

また、冬休み中は、人の多いところへ出かける機会が増えるので、手洗い、うがいをこまめに行ったり、マスクをつけたりして、風邪予防も心がけましょう。



☆十分睡眠をとりまよう☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動もちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

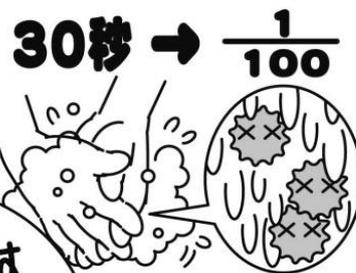
大人の睡眠時間にあわせて、十分な睡眠で、子供を育ててください。



✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。

逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子供を送り出してください!



健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』

『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。