



平成 29 年 2 月 3 日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

いちねん いちばんさむ じ き くない がっこう
一年で一番寒い時期になりました。区内の学校では、インフ
ルエンザによる学級閉鎖がとて多くなっています。練馬小
では幸いにもまだ落ちていて、一人一人の予防行動の表
れだと思ひます。しかし、今年のインフルエンザは感染力が
つよ かんせんご しょうじょう で ゆだん てあら
強く、感染後すぐ症状が出るようなので、油断せず手洗い・
うがい・マスクで予防しましょう。



感染症発生状況

がつ かんせんせい いちじょうえん はいえん
1 月は、感染性胃腸炎、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎での
やす
お休みがありました。



アレルギー疾患問診票を配布します。(1～5年生)

アレルギー疾患問診票をご記入の上、2月10日(金)までに担任にご提出ください。
現在症状が出ていない、以前あったアレルギーについての質問項目もあります。過去のアレ
ルギーで、再び症状が出ることもありますので、ご記入をお願いします。
学校での対応が必要な場合は、学校生活管理指導表のご提出や、個別面談をさせていただきます
ので、ご協力をよろしくをお願いします。
6年生は、区立の中学校へ進学する場合、進学先の中学校で説明があります。



学校でのケガで受診…



医療費の申請は
お済みですか?

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように…

医療費総額が 5000 円以上の
けがが対象になります。
学校から申請するまでに時間
が必要ですので、必要書類はお早
めにご提出ください。



ハンカチがランドセルやお道具箱の中に入っている子が多く見られます。身に付ける習慣が付くといいですね。

「姿勢が悪いとどうなる？」

「パツ」としたら「せなか」

その1 目が悪くなる
本やノートを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなるよ。

その2 歯並びが悪くなる
あごが前に突き出たり、歯のかみ合わせが悪くなったりするよ。

その3 下痢や便秘になる
内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなるよ。

その4 集中力がなくなる
内臓が圧迫されて、血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなるよ。

いつもいい姿勢を心がけましょう。
考え方も明るくなるかも!?

すでに花粉シーズンに入ったとの報道がされています。軽い症状で済ませるには、花粉を体に入れないことが大切です。花粉症用のメガネをかけ始めている子もいます。早めの対策で、花粉症乗り切りましょう。

4つの術で花粉をガード!

1 マスクの術
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

2 がらがらうがいの術
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。

3 洗顔の術
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

4 すべすべの術
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくつつくのを防げます。