

ほけんだより

1月

【家庭数配布】
 令和2年1月9日
 練馬区立練馬小学校
 保健室

あたら ねん
 新しい1年が始まりました。ふゆやす たの す
 冬休みは楽しく過ごせました
 か？よ ふかしをしてしまったり、た す ひと
 夜ふかしをしてしまったり、食べ過ぎてしまったという人は
 いませんか？がっき はし きそくただ せいかつ
 3学期が始まったので、また規則正しい生活を
 と もど
 取り戻しましょう。



ことし
 今年も、みなさんが健康に過ごせるように、さまざま じょうほう
 様々な情報を
 はっしん
 発信していきます。どうぞよろしくお願ひします。

さくねんまつ ねりましようがっこう りゆうこう
 昨年末は、練馬小学校でインフルエンザが流行しましたね。これからも、かぜやインフルエンザ、ノロウ
 イルスの感染症が多い季節です。引き続き、手あらい・うがい・マスクを心がけ予防しましょう。

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ ぎ
はだ着を身につける

からだ
 体にほどよく
 フィットするものに、あせ とき
 汗でしめった時はとりかえます。

かさ ぎ
重ね着で空気の層をつくる

ふく あいだ
 服の間に
 空気の層をつくと、
 からだ ねつ
 体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」
 をひやさない

マフラーや
 て 手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
 しっかりガードします。

【感染症情報】

- ・12月は、インフルエンザ、おたふくかぜ、胃腸炎、溶連菌、マイコプラズマでのお休みがありました。
- ・インフルエンザが流行し、3学級で学級閉鎖を行いました。



鼻水をきちんとかもう

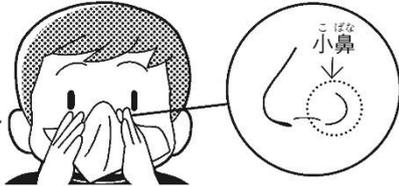


鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

正しいかみ方

片方ずつ
かむ



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむのがポイントです。

一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周りについた鼻水をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱に捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力任せにかんだり、両方の鼻を一気にかんだりすると、耳が痛くなることがあります。

また、鼻水をかまずにすすっていると、鼻血の原因にもなります。

© 少年写真新聞社 2020

昨年の12月12日に、学校保健委員会を開催しました。

この会は、学校医・学校薬剤師・PTA 役員の方々と教員が、学校における健康課題について協議する場となっています。学校医の先生方からのお話を紹介します。

【内科・耳鼻科】

- ・インフルエンザ等の感染症情報は、お住まいの地域の情報を参考にしてください。メディア情報とは、ずれている可能性があります。

【歯科】

- ・学年が上がると、むし歯は増える傾向にあります。高学年では親の目が離れるため、むし歯が見付けにくくなります。三ヶ月に一度は検診を受けることをお勧めします。
- ・最近の診療で気になることですが、口唇や口のけがが多いです。

【眼科】

- ・視力検査は、幼児期では弱視の発見、学童期では近視の発見に効果的です。
- ・屋外で遊ぶ時間が長い子供ほど、近視になりにくいとの報告があります。
- ・色覚検査を受けていただくことをお勧めします。

※色覚検査は、4年生の希望者を対象に行っています。