

# ほけんだより



【家庭数配布】

令和4年12月13日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

日に日に寒さが厳しくなり、体調を崩している人が出てきています。  
寒い冬は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎にかかる人が増えます。  
体調管理に気を付けて、冬休みやクリスマスを楽しく過ごせると良い  
ですね。

寒い日も笑顔で行こう！



みなさんは、体を冷やさない工夫ができていますか？

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3  
つの“首”を寒さから守られていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している  
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぶ

**手首** 外に行くときは  
手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、  
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう  
す 好ききらいせず、3食食べよう  
そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気  
せ せきエチケットを忘れずに



どのくらいできて  
いるかな？

## 【ご報告】

12月1日に学校保健委員会を開催しました。学校医や学校薬剤師、PTA 役員の皆様と、子供たちの健康課題について情報交換を行いました。その中で、歯科校医の先生から、治療に来院される時期が全体的に遅くなっているとのことご指摘がありました。感染症の動向によっては、まだ受診を控えるご家庭もあるように感じます。

今後は、学校からも定期的に受診についてお知らせしていきたいと思います。

## 【お知らせ】



「<sup>は</sup>歯と<sup>くち</sup>口に関する<sup>かん</sup>図画・<sup>す</sup>ポスターコンクール」<sup>とくしょう</sup>特賞の<sup>しょくいんしつ</sup>ポスターは、職員室と<sup>ほけんしつ</sup>保健室の<sup>けいじばん</sup>掲示板に貼っています。ぜひ見てください。



## おうちの方へ 靴のサイズはOK?

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますよね。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いてみると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も。

新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。



### 小さくなったサインかも

- 歩き方が不自然
- 最近よく転ぶ
- 走るのを嫌がる
- 足が赤くなっている



### 選び方のポイント

**素材** 通気性のよいもの

**つま先** 5～10ミリのゆとりがある

**底** 親指の付け根部分が柔軟に曲がる

**かかと** 芯がしっかりしたもの



## 【保護者の皆様へ】

練馬小では、胃腸炎での欠席が増えていきます。お子さんが指定の感染症にかかった場合は、「出席停止」の扱いとなります。インフルエンザや感染性胃腸炎等がこれに当たります。登校については医師にご確認いただき、学校へ「登校届」を提出してください。「登校届」は、学校ホームページからもダウンロードすることができます。

また、予防接種や虫歯治療等がありましたら、冬休み期間を利用して医療機関を受診するようにお願いします。

