



【家庭数配布】

令和5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います。
感染予防のために、手洗い、うがい、換気を続けていきましょう。
11月末からは、インフルエンザによる学級閉鎖が続いています。
2学期も残り2週間ほどです。体調管理に気を付けて、冬休みを
楽しく過ごせると良いですね。



寒さ対策も忘れずに！

風邪かな？
と思ったら...

睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給
脱水状態にならないよ
うに、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
ものより室温くらい
のものがオススメ。



栄養補給
細菌やウイルスと戦うた
めに、食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
ゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



意外と見落としがち?!
接触感染

接触感染とは
● 感染者に直接接触
● ウイルスのついたものに接触
↓
体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの
粘膜から入りこみやすい
意外と無意識に
触っているかも...

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



© 少年写真新聞社 2023

体温は健康のバロメーター！

みなさんは、自分の平熱を知っていますか？

健康なときに熱を測って、自分の平熱を知って

おきましょう。



11月30日 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。感染症の流行や今後の対策について、子供の近視化について、学校の環境について等、話題に上がりました。また、PTA 役員の方からは、テレビやタブレットを使う時の姿勢が家庭でも課題となっていることやグループ給食再開に伴うお子さんの戸惑いについてお話がありました。

本校でも、コロナ禍ではほとんどなかった感染症の報告が続いています。インフルエンザやアデノウイルス感染症等は、季節外れの流行もありました。内科校医の先生からは、メリハリのある感染症対策が必要であるとお話がありました。過度な対策は控え、子供たち自身が健康に過ごせる行動を実践できるように、これからも支援していきたいと思えます。

