

ほけんだより

学習発表会も終わって寒さが一段と厳しくなり、かぜをひく人が増えてきました。かぜの予防は、一人一人の心がけが大事です。練馬区内ではすでにインフルエンザで学級閉鎖になった学校もあります。練馬東小ではまだインフルエンザにかかった児童はいません。手洗い、うがいを心がけ、元気に過ごしましょう。

また、急にインフルエンザなどの感染症が流行することがありますので、ランドセルの中に予備のマスクを1~2枚、入れておくようお願いいたします。

「かぜ」ってなに？

熱、頭痛、鼻水、せき、のどの痛みなどを主な症状とする病気で“かぜ症候群”といいます。ふだんはこれをおたんに「かぜ」と言っています。



かぜの予防法

☆ 栄養と休養をじゅうぶんにとる!

→ 体力をつけていてこう力を高めよう。



☆ 人ごみへは出かけないようにする!

→ 人ごみにはウイルスがいっぱいです。



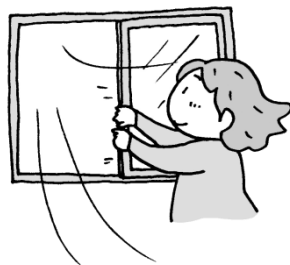
☆ 外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに!

→ うがいでのどのかわきをふせ防ごう。



☆ 1時間に1回、部屋の空気の入替えをする!

→ 暖房でかんそうした空気は、ウイルスにとってとても気持ちよいです。



☆ 体や心をゆっくり休める!

→ ストレスは、体の力を弱めてしまいます。



12月のほけん行事

12月 7日(木)	歯科健診 (全学年)
12月 12日(火)	色覚検査 (4年:希望者のみ)
12月 15日(金)	色覚検査 (5年:希望者のみ)