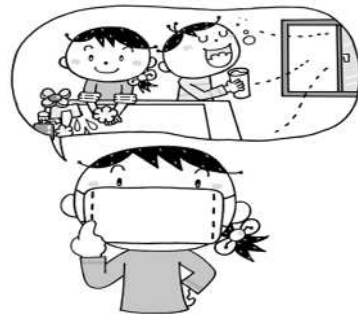


ほけんだより

平成30年 2月1日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴
保健室

立春（2月4日）を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、かぜやインフルエンザの予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養などに心を配り、予防に努めるとともに、万が一かかってしまったら早く治すようにしましょう。

1月に入ってから、インフルエンザにかかる人が増え、特にB型にかかる人が多いようです。（A型にかかった人もいます。）インフルエンザでの欠席は10名、熱で欠席の児童も各学年2～3名はいる状態です。（1月31日現在）体調が悪い場合は、無理せず、医師の診察を受けるようにしましょう。



言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を探してみると、たくさんの言葉がありました。
『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介します。

<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



<称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね～
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま



<受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。

たくさん『ふわふわことば』が言えるといいですね。

3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足先の冷たさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといでしょう。最近ではハンドウォーマーなども売られています。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



保護者の方へ ~ インフルエンザ患者の異常行動について ~

先ごろ厚生労働省から、インフルエンザ患者の異常行動(急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、徘徊するなど)について改めて通知が出されました。未成年の患者が自宅で療養する場合、治療開始から少なくとも2日間はひとりにせず、以下のような対策を講じるようよびかけています。

(1) 高層階の住居の場合

- ・玄関ドアや部屋の窓の施錠を確実に(内鍵・補助錠がある場合はその活用も含む)
- ・ベランダに面していない部屋に寝かせる
- ・窓に格子のある部屋で寝かせる(窓に格子がある部屋の場合)

(2) 一戸建て住宅の場合

- (1)に加え、できる限り1階で寝かせる。

厚生労働省インフルエンザQ&Aより抜粋

また、これらの異常行動はタミフル・リレンザ等の抗インフルエンザウイルス薬服用の有無や、その種類にかかわらず報告されています。例年、インフルエンザの流行は1~2月にピークとなりますが、まだしばらく警戒が必要な時期が続きます。体調が悪い場合には無理して登校せず、病院を受診しましょう。また、急にインフルエンザやその他の感染症が急に流行する場合があります。ランドセルの中にマスクを1~2枚、常備させてください。ご協力をよろしくお願いいたします。