

# ほけんだより

平成31年2月 1日  
練馬区立練馬東小学校  
校長 山田 美鈴  
保健室

まだまだ寒い日が続きますが、2月は“こよみ”の上では春です。葉が落ちてしまって、枯れているように見える木々も、春が近づくと芽を出し、花を咲かせたりしますよ。あたたかい春が早く来るといいですね。

練馬東小学校では1月半ば頃からインフルエンザにかかった児童が増え始め、4年1組、4年2組が学級閉鎖、3年生が学年閉鎖になりました。学級閉鎖以外のインフルエンザにかかった児童は7名です。(1月31日現在)今年には特にA型が流行しています。また、練馬区内では感染性胃腸炎も増えている状況です。

また急に感染症が流行することもありますのでランドセルの中に必ずマスクを1～2枚、入れておくよう御協力をお願いします。また、朝、体調が悪い場合は無理をして学校に登校させないようにしてください。

## 2月3日は節分

みなさんの家では、2月3日に豆まきをしますか? 「鬼は外! 福は内!」って言いますね。その豆まきで使っているのは大豆。大豆には小さいながらも栄養がたっぷり入っているといわれています。



貧血予防の鉄やたんぱく質、腸のはたらきをよくする食物せんい、カルシウム、ビタミンB1などがふくまれているよ!



ぼくをたくさん食べて元気になってね!

小さい体に、たくさんの栄養がつまっているよ!  
「畑の肉」といわれているよ!



# インフルエンザに気をつけよう！


1  
外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。



2  
寒くても外で元気に遊ぼう。



3  
好ききらいをしないで何でも食べよう。



4  
人が多く集まるところに出歩くのはさげよう。



5  
早ね早起をし、規則正しい生活しよう。



6  
せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。



7  
窓を開けて新鮮な空気を入れかえをしよう。



かぜの予防は、  
ふだんの生活習慣  
が大切！

## おうちの方へお知らせ

平成31年度4月に向けて1年生～5年生の児童対象に「アレルギー疾患等の調査について」という用紙を配布します。練馬区で毎年行っているアレルギー疾患についての調査です。御記入いただき、2月8日（金）までに御提出いただくよう、お願いいたします。