

ほけんだより

11月号

平成28年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 井上 希

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

姿勢を正しくしよう



最近、急激に気温が下がってきました。湿度も下がっていて、空気が乾燥してきています。学校では咳をする人、鼻水をかむ人がいっけに増えてきています。

衣服の調節を上手にして、体調管理し風邪に負けない体をつくりましょう。それには、正しい生活習慣を身に付けることと**手洗い・うがい**がとても大切です。家族みんなで、健康を守っていきましょう。

発熱の欠席者が増えてきました

11月に入り、急に熱での欠席者が多くなってきました。朝と夜は冷え込み、毎日の気温差も大きくあり、体調をくずしやすくなっています。**手洗い・うがい**を必ずして、体に菌をいれないようにしましょう。

本校では、現在インフルエンザ欠席はでていません。しかし、近隣の学校ではインフルエンザによる欠席が出てきているようです。予防が何より大切ですので、しっかりおこないましょう！

インフルエンザについて

＜**予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐ」こと**

実は、予防接種を受けていても、「インフルエンザに絶対にかからない」わけではありません。しかし、だからといって予防接種が必要ないわけではありません。予防接種には、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されているのです。特に、幼児は重症化リスクが高いので、予防接種が子供を守る第一ステップになるでしょう。ワクチンの効果は、約6か月間続きますが、効果が出るまで2週間ほどかかります。ですから流行前には、予防接種が終えられるよう、ワクチンスケジュールを立ててください。

【参考文献（抜粋） 株式会社プレジデント社・医学博士 廣津伸夫】

10月の学校伝染病罹患（出席停止で休んだ人）

- 溶連菌感染症 3人
- 咽頭結膜熱（アデノウィルス感染症） 2人
- 流行性耳下腺炎（おたふく） 1人
- 流行性角結膜炎 1人
- 感染性胃腸炎 1人

色覚検査行いました

今年度は5・6年生の希望者対象に保健室で色覚検査を行いました。来年度は新4・5年生の希望者対象で秋頃行う予定です。ご不明点や心配事などありましたら、いつでもご相談ください。



10月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
451人	209人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	111人	81人	59人	74人	49人	77人
体調不良（病気）	17人	50人	36人	21人	29人	56人

10月の保健室では、けが人の数が特に多かったです。休み時間の外遊びや体育での擦り傷、だぼくのけがが主でした。

10月末から現在は、急に寒くなり出し、体調不良での来室が多くなってきました。発熱での早退も出てきています。保護者の皆様には、お迎えに来ていただいたとき、「先生も体調にお気を付けください」と温かいお声をいただきます。嬉しいかぎりです。

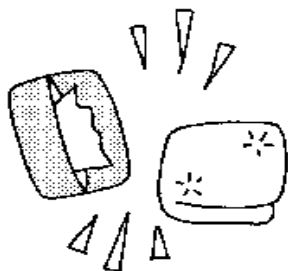
気温の差が大きい日が続いています。衣服の調節ができるように羽織る物を持ってきてください。また、体調が悪い場合は朝ご家庭で熱を計るなどして、お子様の体調管理をお願いいたします。



ハンカチを持っていない子が多いです

最近、保健室に来る子で、手当てで冷やすため保冷剤を貸し出すとき、「ハンカチは持っていますか？」と聞くと持っていない子が多く、保健室からよく貸し出ししています。

手には見えないばい菌がいっぱい！



避難訓練の時にも、ハンカチを持っていない児童が目立ちます。風邪に負けないためには、まずは手洗い・うがいを毎日きちんと行うことが大切です。手洗いをした時に、ぬれた手をふくのは自分のハンカチです。毎日、清潔なハンカチを持ち歩くようにしてください。

また、風邪がはやってきています。咳が出る人や風邪ぎみの人は、マスクをしてきてください。



11月の保健行事

- 11月16日（水） 就学時健康診断 （就学予定児童）
- 11月17日（木） RDテスト （5年生）

口の中に虫歯菌の原因となる菌がどのくらいいるのかを調べる検査です。一人一人の口腔内の衛生状態を判定します。

