

保健だより

令和2年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 浅賀 雅子

1月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜをふせごう！



新学期になり生活リズムはしっかり元に戻りましたか？生活リズムが乱れると疲れがたまりやすく、体の抵抗力が弱くなってしまいます。そんな人は誰よりも病気にかかりやすくなっている所以要注意です。早寝、朝起き、朝ごはんをしっかりとり、生活リズムを整え、風邪に負けない体をつくりましょう。

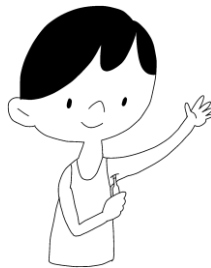
インフルエンザ流行注意報中！

現在、都内では、インフルエンザ流行注意報中です。区内では、学級閉鎖や学年閉鎖をする学校が増えています。現在、本校では、インフルエンザでの欠席者はいませんが、これから増えてくると予想されます。引き続きご家庭でも手洗い・うがい等の予防をお願いいたします。また、咳が出ている場合にはマスクの着用もお願いいたします。

正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

かぜやインフルエンザを予防するには？



手をあらう



うがいをする



マスクをする



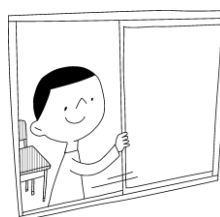
しっかりすいみんをとる



毎日運動をする



栄養バランスのよい食事



かん気をする



加しつをする

マスクのつけ方・外し方

つけ方



マスクの針金が入った部分を上に
して、鼻からあごまで広げます。



針金が入っている部分を鼻に当て
て、すき間が空かないように、鼻に
おし当てます。

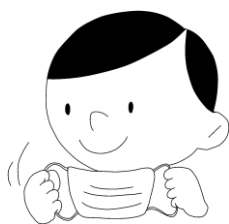


マスクの両側に付いたゴムひもを、
しっかりと耳にかけて、位置を調整
します。

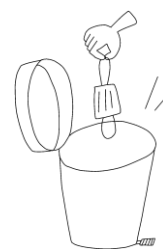
はずし方



片方の耳にかかったマスクのゴム
ひもを持ち、中央をさわらずに外し
ます。



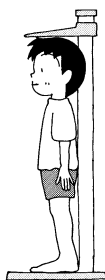
中央の部分にさわらないように注
意しながら、もう片方のゴムひもを
外します。



ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。

1月の身体計測の平均値

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	120.3	22.7	119.7	22.3
2年	127.2	26.6	125.3	26.2
3年	133.4	30.3	132.8	30.2
4年	137.2	32.5	138.8	31.8
5年	145.0	37.4	147.4	38.1
6年	151.6	43.4	150.3	42.9



計測結果をお配りしました

全学年、身体計測を行いました。計測の前には、1年間の計測を全て終えたので、「発育の様子」という結果用紙を配付しました。大切にご家庭で保管ください。結果を見て、体重の増減が大きい場合や、身長の伸びが少ないなど、心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。また、心配の方は小児科への受診もおすすです。

今回の計測で、本校の健康診断は全て終了いたしました。様々な面でご協力いただきまして、ありがとうございました。