

保健だより

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 岩井 一雄

主任養護教諭 井上 希

12月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう！



12月になり、気がつくとも本格的な寒さになってきました。ダンスフェスティバルや展覧会など、子供たちの活躍する場面、輝いている場面をたくさん見ることができてとても嬉しかったです。2学期も残りわずかになってきましたが、田二小のみなさんが元気に過ごせることが一番の願いです。寒くなる冬は、風邪のウイルスが活発になるので、引き続き感染予防にご協力をお願いします。

冬の脱水症状にご注意ください。



脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか。でも、夏のように汗をかかないのに、どうして脱水症状になるのでしょうか。

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に体重1キログラムあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意です。こまめな水分補給を冬も意識してください。

生活の中の脱水ポイント

○起きたとき ○ご飯のとき ○お風呂に入った後 ○寝る前のとき

脱水症状に気をつけて、元気に過ごしてください。



11月の保健室来室者

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
けが	29人	59人	34人	48人	19人	32人	221
体調不良（病気）	7人	15人	63人	26人	13人	9人	133

11月の保健室は、天気の良い日が多く、校庭での体育や休み時間の擦り傷が多くありました。また季節の変わり目で、急な寒さからか腹痛を訴える子供たちが多く、ゆたんぽの出番が多くあり、活躍しました。

手洗いの後、ハンカチで拭かず、洋服で拭く子がまだいます。毎日清潔なハンカチを持ってくるよう、お声かけください。



インフルエンザ情報



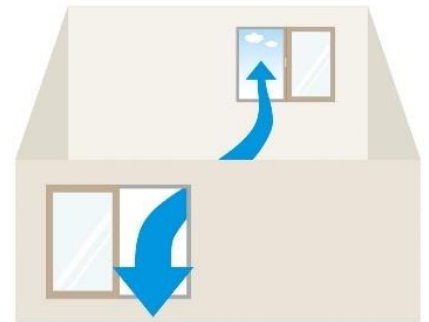
田柄第二小学校では、インフルエンザによる欠席は出ていません。東京都では、数人ですがインフルエンザ罹患者が出てきているようです。こまめな手洗いをを行い、予防してください。



こまめに換気を行いましょう

窓を閉め切っていると、空気中にウイルスがいっぱい漂います。また二酸化炭素も増えます。すると、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。

換気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける際に、その向かい側に窓や扉がある場合は、両方開けて空気の通り道をつくってください。きれいな空気がよりたくさん室内に入りこみます。ご家庭でもお試しください。



学校伝染病情報

下記は、10月・11月に本校で学校伝染病にかかり学校を欠席した児童の人数です。今後も流行させないように、手洗いやマスク着用の習慣など、予防教育をしっかりと伝えていきたいと思います。今後とも、ご家庭でのご協力をお願いいたします。体調管理には十分に注意をして楽しい学校生活を送ってほしいです。



10月	溶連菌感染症	2名
11月	溶連菌感染症	2名
	感染性胃腸炎	1名



《12月・1月の保健行事》

◆12月 2日(木)

5年生は、歯科校医の小杉先生による歯科指導を行います。

◆12月 13日(月) 移動教室前事前健診(6年)

◆1月 12日(水) 発育測定 (2年)

◆1月 13日(木) 発育測定 (1年)

◆1月 14日(金) 発育測定 (6年)

◆1月 17日(月) 発育測定 (5年)

◆1月 18日(火) 発育測定 (4年)

◆1月 19日(水) 発育測定 (3年)



冬休み中も運動をして、体重の増えすぎに注意して生活してください。