

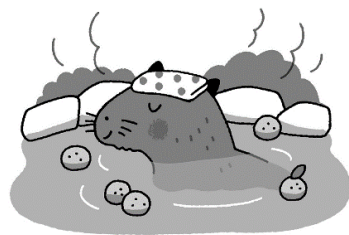
保健だより

令和5年度 12月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

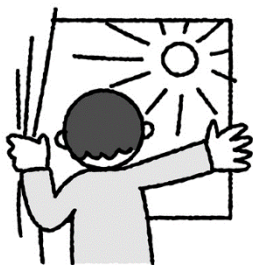
そと げんき
外で元気にあそぼう

12月には「大雪・冬至」と季節をあらわす言葉があります。冬至はかぼちゃ（なんきん）など「ん」が付く物を食べ、ゆずを入れたお湯につかって、健康に過ごせるように願います。朝晩の冷えも厳しくなり、冷えてお腹が痛いとか来室する子どもたちも増えました。様子を見てみると、足元が寒そうな子もいます。肌着をつけたり、厚い・長いくつ下やタイツをはいたりして、寒さに合わせた洋服を選ぼうと伝えているところです。今年も残り1カ月、みんなが健康に過ごせるよう声をかけていきたいと思います。



ふゆやす けんこう
冬休みも健康にすごしましょう

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



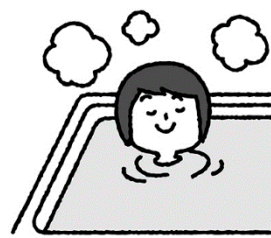
あさお
朝起きたら、まずは
たいよう ひかり
太陽の光をあびて、
たいない どけい
体内時計をリセット。



ちようしよく
しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
ね あいだ さ
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
あし つか
運動をする。



す
シャワーで済まらず、
ぬる目のお湯にゆっ
め ゆ
くりつかる。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



しょうがつ
クリスマス、お正月、
た ちゆうい
食べすぎに注意



さけ やくぶつ
タバコ、お酒、薬物、
さそ ことわ
誘われても断る



よ ふ
夜更かししないで
き そくただ せいかつ
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せす からだ うご
せず、体を動かそう

ことし ねん けんこう あんぜん
○今年1年、健康で安全にすごせましたか？もうすぐ冬休みです。冬休み中も、「早ね・早おき・朝ごはん」
いしき きそくただ せいかつ
を意識して、規則正しい生活リズムですごせるようにしましょう。

ふゆ かんせんしょう ちゅうい
冬の感染症に注意しよう

11月の感染状況は、インフルエンザ13名、アデノウイルス18名。他にも、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎（おたふく）などの感染症がみられました。また、長い休み明けに流行することもあります。登校可の後も回復状況などを考慮し、医師ともご相談の上登校の可否をご判断いただければと思います。

はっしょうび
発症日を入れてね。

げんき かいふく
元気 回復

とうこうさいかいび はやみひょう
登校再開日 早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱		★			とうこうさいかい 登校再開		★
	★		げねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
	★					げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開

はっしょう
発症

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

ほけんぎょうじよてい
12・1月の保健行事予定

◆12月7日（木）5年生：RDテスト

歯科校医の小杉先生をお迎えして「むし歯を防ごう・よく噛むことの大切さ」をテーマに歯科指導を行います。RD テストは、唾液から口の中のむし歯菌の数の多さを調べるものです。自分の歯と口の健康状態を知り、すすんで好ましい歯科衛生習慣を身につけることができるよう取り組みます。

◆3学期の身体計測

- 1月10日（水） 1年生
- 1月11日（木） 2年生
- 1月12日（金） 3年生
- 1月15日（月） 4年生
- 1月16日（火） 5年生
- 1月17日（水） 6年生

〇体そう着を忘れずに
持っていきましょう。
〇かみの毛は低い位置で
結びましょう。

