

保健だより

令和5年度 1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

かぜをふせごう！

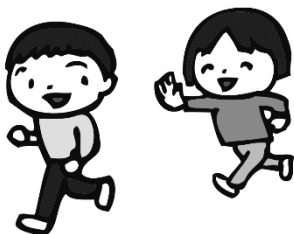
新学期が始まりました。冬休みモードから、学校の生活リズムに、体も心も切り替わってきたでしょうか。保健室からは、今年も体や心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



さむ ひ からだ うご よぼう
寒い日も体を動かして、かぜを予防しましょう

さむいけど、からだをうごかしていますか？

そとあそび



おうちのてっだい



ずつう、ふくつう…

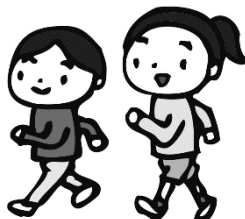


「ひえ」がげんいんかも

ストレッチ



ウォーキング

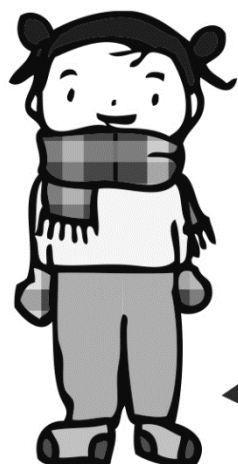


× ふきとるまでが



ただし手あら

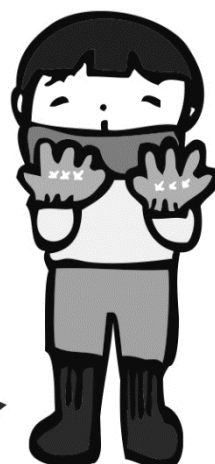
さむいときは「3つのくび」をあたためよう



〔くび〕 マフラーやネックウォーマーで

〔てくび〕 ながさでのふくや手ぶくろで

〔あしくび〕 たけのながいパンツやくつ下で



東京都では感染性胃腸炎が増えています

胃腸炎 注意報！

『気持ちわるい…』『お腹痛い…』と感じたらためらず、先生にことわって保健室やトイレに！



○病原体：ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど

○症状：はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便やはいた物が原因となり、そこにふれた人を通じて、感染が広がることもあります。

○予防方法：石けんを使った手洗い

○登校について：症状が回復し、体調がよければ登校できます。便にウイルスが残っている場合があるので手洗いを念入りにしましょう。

学校保健委員会のアンケートについて

毎年、2月に学校医、学校薬剤師の先生方にお集まりいただき、児童の発育発達の様子や生活習慣についてご助言をいただく学校保健委員会を開催しています。事前に保護者の皆様から質問をいただき、校医の先生方にお答えいただく予定です。つきましては、保護者の皆様から校医の先生、薬剤師の先生方へ質問がありましたら、下記のアンケートのご記入をお願いします。児童の健康に関すること、発育発達に関すること、気になることなどありましたらなんでも構いません。貴重な機会ですのでぜひご自由にご記入ください。

-----切り取り線-----

学校保健委員会アンケート

____年 ____組 児童名 _____

・質問したい先生に○をつけてください。

内科校医 歯科校医 眼科校医 耳鼻科校医 学校薬剤師

・質問内容