

ほけんだより

児童数配布

第9号
令和7年1月9日発行

練馬区立向山小学校
保健室

今回の冬休みは長かったですね。ゆっくりできた分、生活のリズムがくずれてしまっていた人は、早寝・早起きを心がけて、早く「休みモード」から抜けだしましょう。



ちゅういほう インフルエンザ注意報！！

向山小学校では、去年、学年によって差はありますがインフルエンザにかかる人が増えました。ほぼA型でしたが、これからの時期はB型も流行ってくる季節です。手洗い・うがいをしっかり行い、換気と保湿にも気をつけましょう。そして、早寝早起き、しっかりと食事で栄養をとって体の調子を整える事が大切です！

かぜ・インフルエンザ、かかりやすい人・かかりにくい人のちがいは何？



<免疫力の差>

からだには病気と戦う「免疫力」という力があります。免疫力は生活によって変わります。よく眠り、バランスよく食べ、規則正しい生活をしている人ほど、免疫力は高くなります。

<感染の仕方>

感染した人のくしゃみなどで飛び出したウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついたものを触った手で口や鼻を触ったりすると感染します。感染の予防に手洗いは大切です。



うらもあります

寒(さむ)い冬(ふゆ)に注意! こんな人(ひと)はいませんか?

ポケットに手を・・・あぶないです!!

ポケットに両手を入れて歩いている人をとときどき見かけます。

転んだ時、とっさに手が出せないの、頭や顔のけがを

しやすくなり、とてもあぶないです。登下校では手袋を使いましょう。



暖め対策その①：首・手首・足首を暖める!



冬を暖かく過ごすには体全体をまんべんなく保温することが基本ですが、えりもとや手足が冷たいと、寒さがましたような感じがします。マフラーをしたり、首元のつまった服を着たりすると、衣服の中に冷たい空気が入るのを防ぎ、保温に効果的です。

服の着方は大丈夫!?

寒いにもかかわらず、コートを脱いだらTシャツ1枚...という人はいませんか?または、トレーナー1枚だけで肌着を着ていない人。寒さのあまり、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったりする人もいます。体を守るためにも気温に合わせて服を着ましょう。

暖め対策その②：肌着で暖かさ倍増!

厚手の服を一枚着るより、肌着を着て、重ね着するほうが服と服の間に空気の層ができて、暖かさが増します。



<保護者の方へ>

*10日(金)から21日(火)にかけて、学年ごとに身体測定を実施します。

中旬から下旬にかけて、測定結果を個人用の封筒に入れてお渡しします。

測定結果は、ご家庭で保管していただき、封筒は学校に返却してください。