

ほけんだより1月号

令和7年 1月 8日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林 伸之
 養護教諭 原田 里美



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。一人一人が新しい原いや目標をもち、心新たに新年を迎えられたのではと思います。今年もけがや病気には気を付けて健康に過ごしましょう。

1月の保健目標

かぜを予防しよう



12月の保健委員会の発表で、かぜの予防について、げきとクイズをしました。正しい湿度は... 小学生に必要なすいみん時間は...

60%!



9~11時間!



空気が乾燥すると、ウイルスが活発化して感染リスクが高くなる。

6時間しかねない人の感染リスクは、なんと4倍にもなる。



1月の保健行事 3学期計測 (体そう服を、わすれず) 持ってきましょう。

1/10(月) 2年生	1/14(火) 3年生	1/15(水) 4年生	1/16(木) 5年生	1/17(金) 6年生	1/20(月) 1年生
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------



ほけんしつより ~身長がのびる!?!~

3学期すぐに計測がありますが、よく、どうすれば身長がのびますか? と聞かれます。

基本的には、バランスのよい食事。十分なすいみん。適度な運重力。ですが、

昼・夜よりも朝の方が身長が高いと言われています。重カと「ついかんばん」が関係してる!

宇宙は重カがないから、いる間は1~2センチ身長がのびるらしい!



かんせんしょう 12月の状況 (12/26現在)

	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
インフルエンザ	4人	3人	19人	15人	17人	10人
すいとう みず 水痘 (水ぼうそう)			2人			13人
てあしくちびょう 手足口病	1人					
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症		1人	1人	1人		
マイコプラズマかんせんしょう マイコプラズマ感染症						2人

12月は、3年生で学級閉鎖がありました。周辺の学校でもインフルエンザがとても流行していたようで、多いところは10学級以上閉鎖したところもあるようです。手洗い・マスク着用・アルコール消毒を徹底して、3学期も感染症予防をしっかりとしましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

※発症日は病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日です。
そのため病院受診時に、医師に発症日を確認・相談しておいてください。

※インフルエンザの出席停止期間は、発熱した翌日を1日目と数え、「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱後2日」です。