



平成30年度 第10号

平成31年2月8日

練馬区立大泉第六小学校

保健室

## 1月に大六小で発生した感染症

- \* 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・・・1人、  
インフルエンザ（A型）・・・115人

<インフルエンザ様疾患による学級閉鎖>

1月22日～1月24日【1年3組、5年1組、6年1組】

1月24日～1月25日【1年1組】

1月29日～1月31日【2年3組】

1月30日～2月 1日【2年1組、6年3組】

1月17日に東京都はインフルエンザの流行警報を発表しました。

練馬区では、日本学校保健会が管理する学校欠席者情報システムに加入し、欠席者の症状等の情報について共有しています。風邪で欠席の際には、連絡帳に詳しい症状（熱、咳、頭痛等）をお知らせください。

## 花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。



Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつにくいよ。



Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。



## 子供が

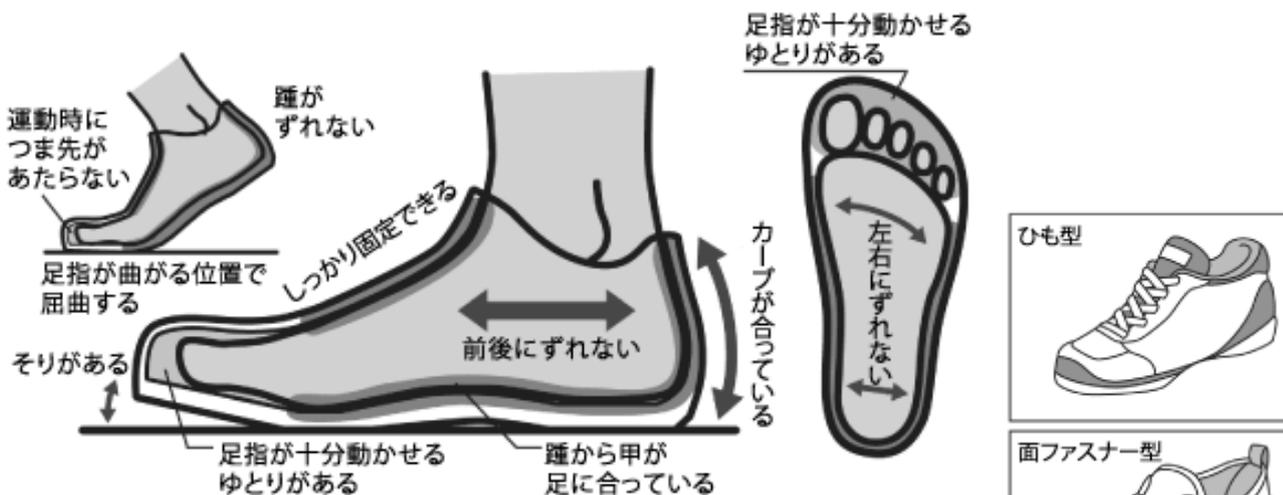
### 1日の中で一番長く履いている上履きについて考えてみましょう

3学期もおわりに近づき、新学期前に上履きの購入を考えていらっしゃるご家庭が多いかと思えます。そこで、保健室から見た上履きについて、お伝えしたいと考えました。

小学生の子供たちが「上履き」を履いている時間は1日に約6～8時間といわれています。学校では、上履きで体育の授業、クラブ活動、掃除（そうきんがけ）などをおこなっています。

上履き選びにおいて、すぐに大きくなるからと、足に合わない大きめのサイズの上履きを履かせているケースをよく見かけます。これは、子供の足の成長に悪く、偏った姿勢や転倒にもつながります。

“上履き”は様々なメーカーが数百円から数千円するものまで販売しています。最近は外履き同様に進化をしていて、現代の子供の足の問題、学校環境、快適さ等に配慮した高機能なものも増えています。足は第二の心臓ともいわれています。成長中の子供が毎日長い時間履くものです。お子さんに合った上履き選びをお願いします。



#### <上履き選びのポイント>

1. 靴の長さが足の長さに合っている。  
(靴先に余裕があり、運動時につま先が靴の先端にあたらない。)
2. 靴の幅が足の幅に合っている。  
(踵から甲が足に合い、運動時に前後左右に足がずれない。)
3. 靴先部分に足指が十分に動かせるゆとりがある。
4. 圧迫感や不快感がない。
5. 足指が曲がる位置で屈曲する。
6. つま先に少しそりがある。
7. 足がしっかり固定でき、踵がずれたり前に足が移動しない。  
(ひもで締めるものや面ファスナーでとめるタイプが望ましい。)
8. 通気性がよく、汚れたら洗える素材である。
9. 着地時の衝撃から足を保護する機能をもっている。
10. 靴底がすべりにくい。  
(靴底のストップ性能が高い)

バンドバレー型の靴は値段が安く、どこでも購入できる利点があります。ただし、足の指の自由がかなり制約されるものもあり、クッション性も充分とはいえないようです。また、靴底が滑りやすく踵も脱げやすいものが多いため、体育館での授業の場合は注意する必要があります。