



令和4年 1月11日
 練馬区立泉新小学校
 校長 宮崎 晴美
 保健室 吉田 祐子

あたらしい年がスタートしました。みなさん、どんな冬休みを過ごしたでしょうか？風邪をひいたり、怪我をしてしまったりした人はいませんか？冬休みモードから学校モードに切り換えて、生活習慣を整え、2022年も元気に過ごしましょう。



1月の

よぼう かぜを予防しよう

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

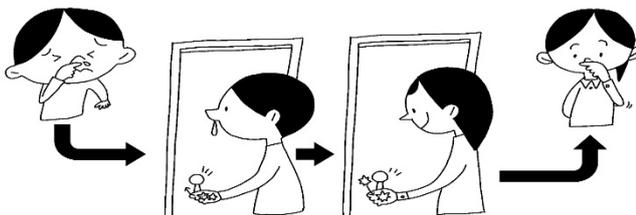
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入ったりした場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



インフルエンザと新型コロナウイルスのちがいは？

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
おもな症状	38度以上の高熱、咳、のどの痛み 足腰の間接の痛み、だるさ、さむけ	発熱(37度~38度以上) 咳、だるさ、下痢、のどの痛み、味覚 または嗅覚の異常
感染力	非常に強く、子ども→子ども 子ども→大人へ広がる。	変異株にもよるが、子どもの間で の感染は少ない。
治療方法	抗インフルエンザ薬の処方	特定の治療薬がまだないため、 対処療法(風邪薬など)

※新型コロナウイルスについては、変異株や人によって症状などが異なり、

まだわからない部分が多いです。

ほけんしゅうかい おこな ～保健集会を行いました～

12月21日(火)の朝の時間、保健集会を行いました。

- ・怪我の予防(室内での過ごし方)
- ・AEDの紹介(倒れている人がいたら…)
- ・あわあわ手洗いの歌で手洗い練習!



保健委員の児童で作成した動画を見ながら、手洗いの仕方などを各クラスで練習しました。また、怪我や病気の予防についてのポスター・クイズも作成し、校内に貼ってあるので探してみてください。

保護者の方へ

学校感染症にかかった場合は、

「登校届」のご提出をお願い致します

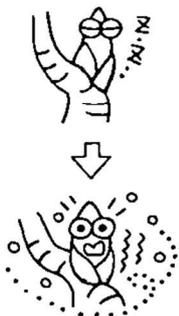
- ・インフルエンザなどの学校感染症にかかってしまった場合は、登校時まで「登校届」の提出が必要となります。学校から書類をお渡ししますので、ご連絡をお願い致します。
- ・登校届は学校のHPからもダウンロードが可能です。

1月の保健行事

12日(水)	6年生身体計測
14日(金)	4年生身体計測
17日(月)	3年生身体計測
18日(火)	2年生身体計測
19日(水)	1年生身体計測
20日(木)	5年生身体計測



咲くために必要な 睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

