

ほけんだより

平成26年2月3日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



節分(2月3日)、立春(2月4日)を過ぎると、この時期は**三寒四温**(3日寒い日が続いたあと、4日ほど暖かい日が続く、これを交互にくり返すこと)と言われ、少しずつ春を迎える準備をはじめの季節です。八坂小では、1月の3週目から**インフルエンザ**の流行が始まり、4週目まで続きました。ほとんどがA香港型でしたが、国内では1月に入ってから、**新型**(2009年に大流行を起こした型)インフルエンザが流行ってきており、さらに注意が必要です。

発育測定の際に、かぜ・インフルエンザ予防のお話をしましたが、**マスク**の大切さについても伝えたと、マスクをつける習慣がついてきた人も多そうです。

ただ、顔からずりおちそうになっていたり、口、鼻ではなく、いつも顎にひっかかっているだけ...なんていう人も見かけるので、正しい方法でつけるようにしましょう。

インフルエンザは、主に**【飛沫感染】**(ウィルスをふくんだつばなどをすいこむ)**【接触感染】**(ウィルスがついた手などで食事をしたり、目をこすったりする)でうつっていくので、「**マスク・咳エチケット・うがい**」と「**手洗い**」をしっかりとやり、予防につとめていきましょう!



「正しいマスクのつけかた」

マスクをつける前には、手をしっかりあらう

ひだのあるマスクは、ワイヤーのついた部分を鼻にあて、鼻の形に曲げる

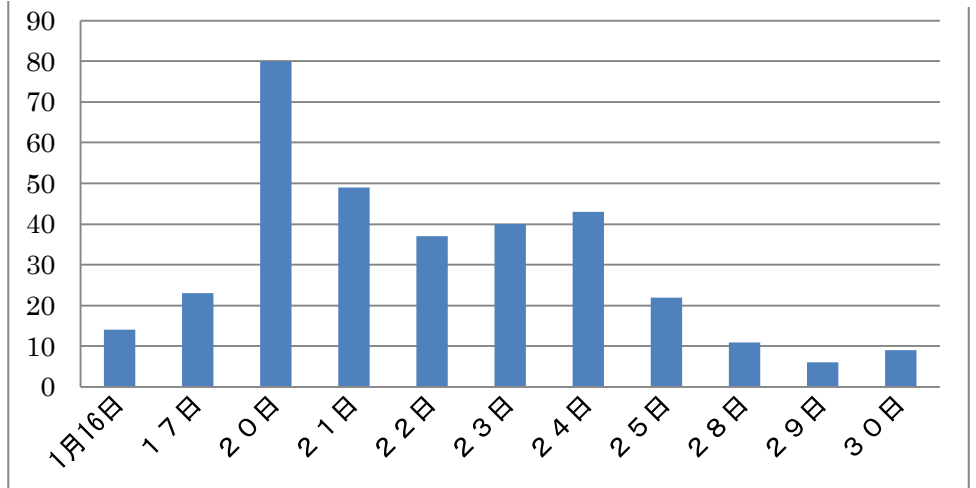
顔にフィットさせながらゴムひもを耳にかける。

ひだを広げて、鼻・口・あごまでしっかりおおう。

おうちの方へ

朝の健康観察も引き続きお願いします。食欲、体温、顔色など、いつもとちがう様子はないか確認していただき、調子が優れないようであれば無理せず休養させてください。

八坂小 欠席状況



1月 発育測定結果 (へいきん)

	1ねん		2ねん		3ねん	
	おとこ	おんな	おとこ	おんな	おとこ	おんな
しんちょう	120.1cm	119.8cm	126.3cm	126.7cm	133.4cm	131.1cm
たいじゅう	23.0kg	21.8kg	26.1kg	26.3kg	31.3kg	28.5kg

	4ねん		5ねん		6ねん	
	おとこ	おんな	おとこ	おんな	おとこ	おんな
しんちょう	135.6cm	139.1cm	142.6cm	145.2cm	148.6cm	151.0cm
たいじゅう	31.8kg	32.6kg	37.5kg	39.1kg	40.1kg	41.6kg

身長しんちょうの伸びは個人差こじんさが大きいので友だちと比べるのではなく、成長曲線せいちょうきょくせんなどを参考さんこうにするようにしまし
しょう。

2月20日はアレルギーの日

アレルギーしやうじやうでみられるおもな症状

「目」

かゆみ、なみだ
が出る、はれ

「鼻」

はなみず
鼻水、鼻づま
り、くしゃみ、は
なち、かゆみ

「呼吸器」

せき、喘鳴、
呼吸困難、のど
のはれ、かゆみ

「ひふ」

かゆみ、かんそう、
じんましん、はれ、
湿疹、赤み

「神経系」

頭痛、めまい

「耳」

耳だれ、耳のかゆみ

「口」

くちびるがカサカ
サする、くちびるの
はれ、かゆみ、

「消化器」

は
吐き気、げり、
みくつう
腹痛

「腎泌尿器」

むくみ、血尿

「全身」

アナフィラキシー
ショック、発熱、
意識障害

練馬区では、昨年10月に学校におけるアレルギー疾患のある児童への対応方法の改善が行われ
ました。2月中旬に、全学年に新しいアレルギー疾患問診票を配布しますので、記入の上ご提
出ください。(食物アレルギーだけでなく、すべてのアレルギーを対象とした問診票です。)