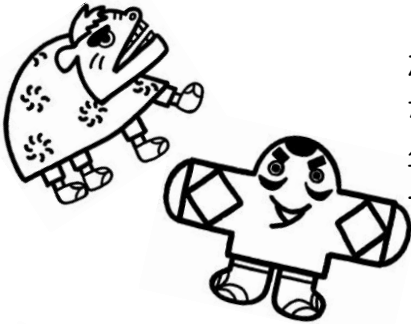


保健だより ~1月号~

平成27年1月16日(金)
 練馬区立練馬東中学校
 保健室



新しい年になり、半月が経ちました。今年は未年ですが、ひつじが干支に選ばれた一説に、「いつも群れで過ごすひつじは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だから、というのがあります。年の始め、普段家族に中々言えない感謝の言葉を伝えてみるのはいかがでしょうか。今年も明るく健康的な1年にしていきましょう！

インフルエンザ流行拡大中！

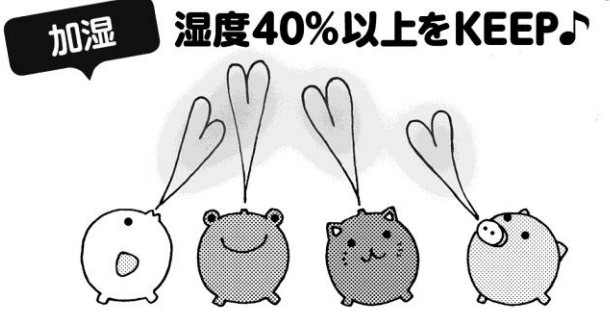
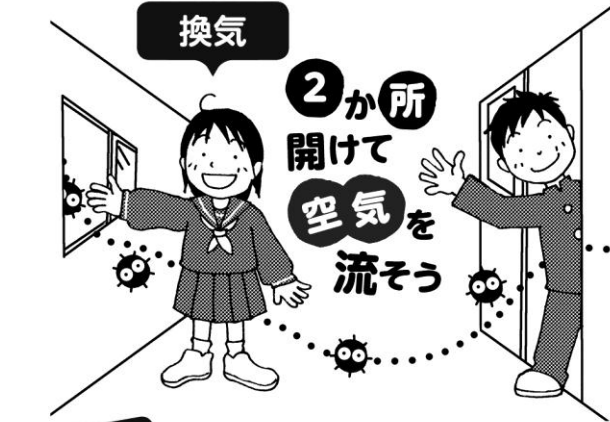
昨年度末から猛威を振るっているインフルエンザ。今年に入っても未だ勢いは収まらず、先週からは流行警報も発令されました。練馬東中学校では12月から多くの生徒がインフルエンザにかかりました。右図は現在までの罹患人数を表したものです。学校全体では約10%となっています。まだまだ流行期を迎えただけですので、引き続き警戒をするようにしてください。

	1年	2年	3年
1組	10	2	1
2組	5	2	9
3組	1	2	2
4組	6	3	2
5組	1		2
計	23	9	16

(2014/12/8~2015/1/16 まで)

手洗い・うがい だけじゃない！

カゼ・インフルエンザ予防の あんなこと こんなこと



☆大切な日に向けた健康管理☆

この時期は3年生にとっては進路選択など、新しい年度に向けてラストスパートの時期にきているところだと思います。勉強はもちろんのこと、健康管理もしっかり行って欲しいところです。体調が悪いと力を出し切ることが難しくなります。1日、2日だけの健康管理では意味がありません。大切な日に向けて、日頃から自分の体調と向き合い、しっかりと調整するようにしましょう。

- ① 
食事はしっかりとろう！
特に朝食は大事！
- ② 
からだを動かそう！
ラジオ体操でOK！
- ③ 
睡眠はじゅうぶんに
とろう！
- ④ 
朝は早めに起きる
習慣をつけよう！
- ⑤ 
勉強は集中して
効率よく！
- ⑥ 
用がないときは
人ごみに出ない
ようにしましょう！
- ⑦ 
外から帰ったら、
手洗い・うがいを
しよう！

.....

保護者の皆様へ

- アレルギー問診票について
平成26年度からアレルギーの調査方法が変更になり、年度前からアンケートなどへのご協力をいただきました。27年度も引き続き同じアンケートを使用し、調査を行っていく予定であります。ご協力をお願いいたします。（アンケートの配布は2月に行う予定です。）
- 学校生活管理指導表について
何らかの疾患により、学校生活で対応が必要な方は毎年年度当初に「学校生活管理指導表」の提出をお願いしております。次年度も引き続きの対応が必要な場合には、新たな用紙が必要となります。春休みなどにかかりつけ医を受診するなどして、ご準備を始めていただければと思います。よろしくをお願いいたします。（対象者には今年度中に連絡をいたします。）

アレルギー、学校生活管理指導表などに関して、何かご不明な点などありましたら保健室までご連絡ください。