

ほっぺたより12月

令和元年12月3日(火)
足立区立洲江小学校
校長 向山 敦子
養護 大石 千尋



12月の保健目標

かぜを**予防**しよう!

せきエチケットをまもろう



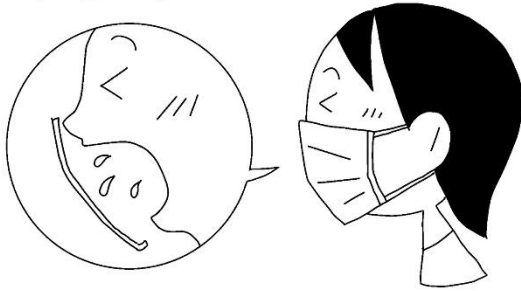
かぜやインフルエンザが流行する季節です。一人一人が「かぜ予防」に努めることが大切です。

こまめな手洗い、せきエチケットはもちろん、食事・運動・睡眠で丈夫な体をつくりましょう!

「せきエチケット」を心がけよう!

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっているので、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえ、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

からだにいていこうがをつけよう



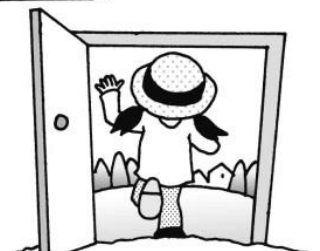
何でも食べよう



ぐっすりねよう



からだを動かそう



外で遊ぼう

保護者の方へ



〇11月の感染症情報～インフルエンザでのお休みが出てきました～

11月中、瀏江小では以下の感染症でお休みする子がいました。(11/27現在) (〇は学年)

インフルエンザA型(③7名)、マイコプラズマ肺炎(④7名)、溶連菌感染症(④5名)

主に4年生で、複数発生していたマイコプラズマ肺炎も落ち着いてきました。今後は寒さも増して、本格的な
かぜのシーズンがやってきます。3年生ではインフルエンザも出てきました。疑わしい症状がある場合は、無理
をせず、医療機関の受診をお願いいたします。普段から手洗い・うがい、マスクの着用など感染症対策ととも
に、きちんと食事をする、十分な睡眠をとるなどの基本的な生活習慣もより一層大切にしてほしいと思います。

～かぜ・インフルエンザ流行期に向けてのお願い～

① 朝の健康観察を十分にお願いします。

だるい・食欲がない・前日夜に発熱をした場合等をご家庭で様子を見ていただけると安心です。
無理をして登校しても、体調が優れない場合はお迎えをお願いすることがあります。

② 清潔なハンカチ・ティッシュペーパーを毎日もたせてください。



③ お子さんを夜しっかり寝かせてください。抵抗力は毎日の睡眠が重要です！！

寝る前のゲームやスマホは質の良い睡眠の妨げになります。

暗く静かな部屋でたっぷり眠ることができるように環境を整えてあげてください。



④ 予備のマスクを2～3枚ランドセルに入れておいてください。

急にクラスでお休みが増えた場合、児童にマスクを着用するように指示することがあります。
また、朝は元気でも登校してから具合が悪くなった際に感染予防で着用することがあります。

〇お子さんが暖かく過ごせるように、下着の着用をおすすめします。



最近、腹痛など体調不良を訴えて保健室に来室する子の中に、
下着を着ていない子が多くいるように感じます。下着は
その1枚で夏は涼しく、冬はあたたかく体を包んでくれ
ます。お子さんが元気に毎日をすごせるよう、
下着を身につける習慣をぜひ考えていただけますよう
お願いいたします。

おうちの方へ ～朝の健康観察のお願い～

元気に学校生活を送るために、毎朝のお子
さんの様子を、ぜひチェックしてください。

- 顔色が悪くないか。
- 熱やだるさはないか。
- 眠そうではないか。
- 食欲はあるか。
- せきや喉の痛みはないか。
- 頭痛・腹痛はないか。
- 元気はあるか。



プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空
気がたまるため、ポカポカ体があたたかく
なります。その保温効果はなんと2℃！
上着の重ね着をするよりも、一
枚の下着で快適に♥

