



今年も残すところ1か月となりました。気温が下がり感染症が流行しやすい時期です。窓を閉め切っていると、部屋の空気が乾燥し、ウイルスも浮遊しやすくなります。1時間に1回は換気をしたり、加湿器を使用したりするなど、ご家庭でも引き続き感染症対策をお願いします。

【給食後の歯みがきを推奨しています】

感染防止のため実施を見合わせていた給食後の歯みがきですが、新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、昨年度より給食後の歯みがきが可能となりました。歯みがき粉の使用も可能ですので、歯と口の健康のために各家庭で歯みがきセットの準備をお願いします。歯みがき粉を使用する際は、自分で管理し、貸し借りはしないようにしてください。また、歯ブラシはランチョンマットと一緒に毎日家に持ち帰りますので、ご家庭での歯ブラシのお手入れをよろしくお願いいたします。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



【感染症に要注意！】

現在足立区では、①手足口病 ②マイコプラズマ肺炎 ③感染性胃腸炎が流行しています。これからさらに気温が下がり空気が乾燥するとインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。最近、インバウンドの影響で、都心に出勤している大人からインフルエンザが流行している傾向がみられるようです。都内の小学校でもインフルエンザで学級閉鎖となる学校がでてきました。ご家庭でもこまめな手洗いと換気をして、感染症対策にご協力をお願いします。



【登校許可証について】

学校内での感染症の拡大を防ぐために、学校保健安全法に定められた感染症に罹患した場合は、登校を再開する際に、医師から「登校許可」を得て、「登校許可証」を学校へ提出することが決められています。感染症の一覧は足立区のホームページに掲載されておりますので、ご確認ください。なお、インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症に関しては、治癒した際の医療機関受診を必須としない「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 登校届」の提出も認めております。ただし、症状が重い場合や入院を伴う場合などは医療機関が記入した登校許可証の提出をお願いします。

※記入例や様式は学校のホームページ、足立区のホームページでダウンロードが可能です。

せんじゅしょうがっこう ひと いっしょ よ
 ☆千寿小学校のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう☆

がつ ほけんもくひょう さむ ま からだ
【1 2月保健目標 寒さに負けない体をつくろう】

ひ ひ さむ ま まいにち じきゅうそうきろくかい がんば すがた
 日に日に寒さが増してきましたね。毎日、持久走記録会に向けて頑張るみなさんの姿に
 げんき ねん げつ ことし ねんかん じぶん じぶん たいちよう
 元気ももらっています。2024年もこのり1か月です。今年1年間、自分で自分の体調を
 かんり げんき す さむ ほんばん
 管理し元気に過ごすことができましたか？寒さも本番をむかえ、かぜやインフルエンザなど
 かんせんしょう しき はやねはやお てあら ころ げんき ふゆ す
 の感染症がはやりやすい時期です。早寝早起きや手洗い・うがいを心がけ、元気に冬を過
 ごしましょう。

☆☆ よく眠れるのは誰？ ☆☆

ぐっすり寝るための 秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、
 3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
 考えてから線をたどってね。

<p>Aさん 休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p>	<p>Bさん 朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする</p>	<p>Cさん 毎日朝ごはんを しっかり食べている</p>	<p>Dさん 40℃位のぬるめの お湯につかる</p>	<p>Eさん 寝る1時間前に 甘いものを食べる</p>	<p>Fさん 寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p>
<p>Dさん ぐっすり 眠れているよ！</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん ぐっすり 眠れているよ！</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん しっかり寝れて いないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん しっかり寝れて いないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん ぐっすり 眠れているよ！</p> <p>朝ごはんを食べると、体中から活動的になるよ。</p>	<p>Eさん しっかり寝れて いないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

もっと！ 家族のおしゃべりタイム！

みなさんは普段、家族でおしゃべりをしていますか？おしゃべりは健康にとってもいい影響があります。おしゃべりをすると脳が刺激されて活発に動くようになったり、オキシトシンという幸せホルモンが出てストレスを和らげてくれたりします。学校であったことやクラスで流行っていることなどを話したり、おうちの人のお話を聞いたりして、家族みんなで健康に冬を過ごせるといいですね。

