

# ほけんだより1月

平成31年1月8日  
 横浜市立平沼小学校  
 校長 長谷川絹子  
 養護教諭 遠藤 梨那  
 2019 家庭数

あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました。冬休みは健康に過ごせていたでしょうか。今年も一年間みなさんが心も体も健康に過ごせるように願っています。

さて、横浜市衛生研究所の報告で12月の終わりにインフルエンザ流行注意報・警報が発令されました。西区はまだ少ないですが、予防に努めていく必要があります。予防には正しい手洗い・うがい等が有効とされていますので、引き続き、学校でも指導を行ってまいります。ご家庭でもお子さんへの声かけをよろしくお願ひします。

早寝早起きの生活リズムをととのえ、しっかり朝ごはんを食べて運動をして、元気よく1年をスタートしましょう。

今月は3年生の保健の授業で生活リズムを整えることについて学習する予定です。子どもたちにとって初めての保健なので、関心を持って楽しく健康について学べるように指導していきたいと思ひます。

生活リズムはまだ冬休み…？  
 学校モードに切り替えましょう



発熱でお休みされる場合は**体温が何度あったか**を連絡してください。  
 また、微熱があったり、体調がよくなかったりした時は、無理して登校することのないようお願いいたします。インフルエンザで欠席した場合は、登校した際に担任が、**治癒届**をお渡しします。  
**保護者の方が医師へ登校可能日を**をご確認の上ご記入ください。



## 1月の保健目標 姿勢をよくしましょう

### ☆☆☆姿勢が悪いと、どうなるのかな？☆☆☆

- つかれやすい  
 …内臓が圧迫されて  
 動きが弱くなる
- 背骨が曲がる  
 …脊柱側湾症  
 や猫背になる
- 成長に影響する  
 …骨に力がかかり  
 成長しづらい
- 目が悪くなる  
 …距離が近すぎて、目がつかれる  
 ※内臓や背骨・筋肉の痛み  
 に悩まされ、勉強や運動に集中できなくなります。



## 熱が下がった！でもウイルスは…？

医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校のための基準は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、抗インフルエンザ薬の普及があります。抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります（マスクをつけると感染拡大を防げます！）。薬の効果で症状がおさまると「完全に治った」と思いがちですが、基準をもとに医師の指示に従い、快復に努めましょう。