

# ほけんだより



横浜市立都田西小学校  
校長 大嶋 照美  
養護教諭 志内 麗子  
高橋 典子

## 冬を元気にすごそう！

2月はまだまだ寒さが続き、空気も乾燥しているので、かぜやインフルエンザにかかる人が多い時期です。手あらいやうがいをしっかり行って、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などを予防しましょう！

また、かぜやインフルエンザなどに負けない「強い体」を作ることも大切です。きそく正しい生活（早寝！早起き！朝ごはん！）にくわえて、バランスの良い食事・すいみん・運動も心がけてくださいね。

寒さにまけず、元気に過ごしましょう！！

### きそく正しい生活、できているかな？ チェックしてみよう！



- 早寝早起きをする（夜ふかしをしない）
- 1日3度、食事をきちんととる（朝食をぬかない）
- おやつは決まった時間に食べる（だらだら食べない）
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする

### 運動するとよいことがいっぱい♪

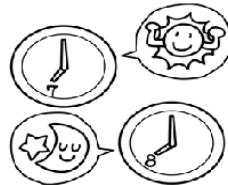
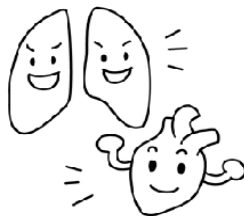
体の成長を助けます

筋肉や骨がじょうぶになります



肺や心臓のはたらきがたかまります

生活リズムがととのいます



## 健康に気をつける生活

冬を元気に  
すごそう！



体をあたためよう



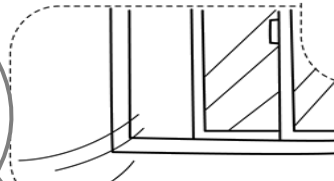
手あらい・うがいをしよう



きちんとすいみんをとろう



寒くても体を動かそう



こまめに換気をしよう

換気をするときは  
空気の入口と出口をつくらう！



それでも、もし  
かぜやインフルエンザに  
かかってしまったら

早めに病院に  
いくことと・・・

## かぜをひいたときの3原則

その1 安静



ムリをせず、すいみんを十分とるようにしよう。

その2 保温



汗でしめった下着は冷えのもと！こまめに取りかえよう。

その3 栄養



消化のよい、あたたかいものをとろう。水分補給も忘れずに。



## 第2回学校保健委員会をおこないます！

2月28日(火) 14:40~15:30

笑顔を守る保健委員さん、4年各クラス代表のみなさん、PTAの保護者の方々、各学年の先生をメンバーに、学校保健委員会をおこないます。今年度は「自分で防ごう！けが予防！～校内でけがなく安全にすごすために～」をテーマに各クラスで取り組んでいます。安全にすごすためにクラス目標をたてて行動した結果を振り返り、発表をしてもらいます。

★おうちのかたへ★

※出席する児童は帰宅時間が遅くなりますので、ご承知おきください。  
該当児童のご家庭にはおたよりでお知らせいたします。

### そろそろ花粉症の季節がやってきます！

- とつぜん連続してくしゃみが出る
- 水のようにさらさらした鼻水
- がんこな鼻づまり
- 目のかゆみ、充血(白目が赤くなる)

→これらの症状があって、つらい時は、  
お医者さん(耳鼻咽喉科や眼科)でみてもらいましょう。



### ～保護者のみなさまへ～

2月は厳しい寒さが続き、空気も乾燥するので、毎年**インフルエンザ**が流行しやすい時期です。都田西小でも2月7日現在までで3クラスの学級閉鎖を行いました。インフルエンザによる欠席は、1月下旬の多いときは40名以上でしたが、今週になって10数名に減り、すこし落ち着いてきました。でも、まだまだ油断はできません。インフルエンザの予防には、①**手洗いうがい**、②**人混みを避ける**、③**規則正しい生活**などが非常に大切です。また、インフルエンザは発熱の前日から感染力があるため、体調不良なのに無理をして登校し、周囲に感染を広げてしまうケースもあるようです。ご家庭での健康管理をお願いするとともに、**登校前に体調を確認し、体調不良を訴える場合は無理をせず休養し、早期受診**していただくよう、よろしくお願いいたします。

さらに、**ノロウイルス等の感染性胃腸炎**もいまだ油断できない状態です。学校でおう吐する児童や、胃腸炎と診断された児童もみられます。感染性胃腸炎の感染防止にも引き続き力を入れていきますので、ご家庭でも予防へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



### 欠席の連絡は・・・

朝に欠席の連絡が集中すると電話がつながりにくくなります。「連絡帳」での連絡をお願い致します。また、感染拡大を予防するため、連絡帳の返却やプリントはお友達ではなく兄弟姉妹にお渡しすることがあります。

#### ◎**体温** (熱がある場合はかならず)

- 医療機関の受診の有無**
- 嘔吐もしくは下痢の有無**

☆欠席の際は左記のことを必ずお伝えください。

※インフルエンザと診断された場合は、その旨と、「出席停止を指示された期間」についてもお知らせください。

### ！インフルエンザの出席停止期間について！

学校保健法により、「**解熱した後2日を経過するとともに、発症(発熱)してから5日経過するまで**」と定められています。この際、発症後5日間は、**症状が出た日の翌日**を1日目と数えますので、ご注意ください。

