

ほけんだより 2月号

令和7年2月
墨田区立言問小学校
校長 中嶋保徳
保健室

2月を迎え、一年で一番寒い時期になりました。今年は、1月が春を思わせるような温かな日と真冬の寒さの日と、日によって気温が違い、体調を崩している人が多かったように感じます。また、区内ではインフルエンザの流行による学級閉鎖が報告されていたり、ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎の罹患も増えていたり、より一層の感染対策が必要です。どうぞくれぐれも体調管理にご留意ください。手洗い、換気などの感染対策の御協力を何卒よろしくお願いいたします。

夏場と違って汗をあまりかかないので、うっかり水分補給を忘れがちですが、冬場でも水分補給は大切です。こまめに水分補給をするように心がけましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症に注意！

発熱、おう吐、下痢等の症状が見られる場合は、医療機関を受診しましょう。

医療機関受診のポイント

感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話等で連絡し、受診できる時間帯や受診方法等の指示を受けてください。受診の際はマスクをつけましょう。感染症に罹患した場合は出席停止となりますので、学校を休み、医師の指示に従ってください。

出席停止期間の基準

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

(発症した日を0日として5日間は出席停止となります。)

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

(発症した日を0日として5日間は出席停止となります。)

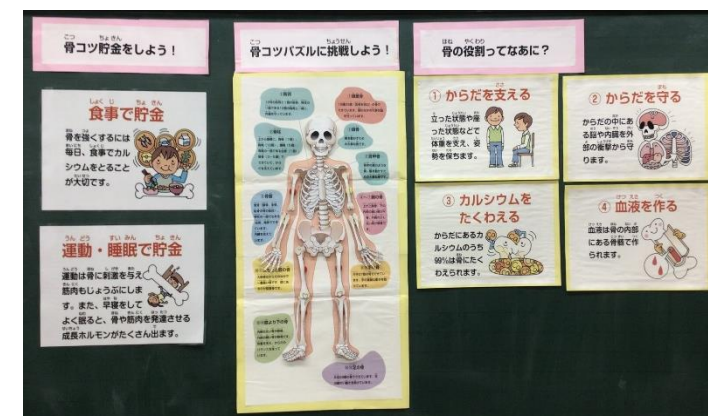


1月発育測定時の保健の話から

1・2年生は、からだクイズを出したところ、とてもよく考えていました。「ほね」が正解だったのですが、4つのヒントでたくさんの人が正解でした。また、紙芝居「ほねほね・・・ほ！」を使用して、からだを支えるために骨が重要であること、好き嫌いしないで食べて、たくさんからだを動かして、ぐっすり眠ると骨が丈夫になるよ！という話をしました。

3・4年生は、すり傷の治っていく過程をイラストで説明しました。赤血球、白血球、血小板などの難しい言葉も使いましたが、知っている人が多かったです。とても真剣に話を聞いていました。また、からだには自然治癒力があるということを説明し、睡眠、食事、運動により自然治癒力が高くなるという話をしました。

5・6年生は、全身の骨パズルを完成させて、からだを支えたり動かしたりする時に骨が重要な役割を果たしていることを話しました。そして、骨の役割である4つのこと①からだを支える。②からだを守る。③カルシウムをたくわえる。④血液をつくる。の説明をしました。また、食事、運動、睡眠で骨が丈夫になること、骨がもろくならないように今からコツコツと継続することが大切という話をしました。



1月発育測定の結果の配付について

発育測定の結果は、年度末の通知表と一緒に配付します。受け取りましたら、ご家庭でそのまま保管いただきますようお願いいたします。