

# ほけん だより

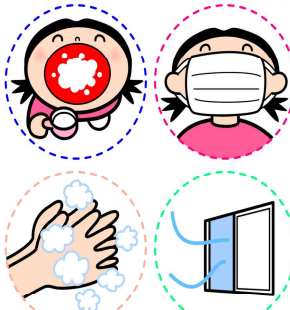
2021（令和3）年2月 No11  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## 2月の保健目標

○インフルエンザ  
や、かぜを  
よぼうしよう



## インフルエンザ予防



## 花粉症の季節 しっかり対策を!



- 出かける時はマスクやメガネをつけ、ツルツルした素材の上着で
- 帰ってきたら、玄関先で花粉を落とし、手洗い・うがい・洗顔
- 睡眠・食事・運動などの生活習慣を整え、抵抗力をアップさせる

<保護者の皆さまへ>

### 「新型コロナウイルス感染症」の第3波が流行しています!

新型コロナウイルス感染症の流行が収まらず、2度目の緊急事態宣言が出されています。反面、例年、この時期の流行するインフルエンザの報告はなく、学級閉鎖等の措置も聞きません。新しい生活様式による「手洗い・マスク・換気・人との距離」でウイルスが体内に入らないようにし、検温等、毎日の健康観察を徹底することが、どの感染症にも有効だと言われています。ウイルスは、低温や低湿に強いと言われるので、加湿をして、暖かく過ごしましょう!

緊急事態宣言中におこなっている、玄関での検温は、スムーズになってきました。欠席児童は少なめですが、気温差による頭痛や腹痛を訴え、来室する児童が多い日もあります。1月の感染症は、水痘2名と溶連菌感染症が1名でした。前日体調が悪かった時や、朝、食欲がない・顔色が悪い・頭痛・腹痛などを訴えた時、平熱より1℃以上高い時は無理をせずに、様子を見て病院受診をしてください。(前日に発熱し、朝は薬の服用等で体温が下がっていたので登校をし、学校でまた上がる場合もあります。)

もうしばらく寒さが続きそうです。体が硬くなっているの、思いがけないけがをしないように、準備運動・整理運動もしっかり行いましょう!

### 半身浴の方法

半身浴で体の芯まで温まろう!

みぞおちから下の部分だけつかり、腕はお湯から出す

38~40℃のぬるめのお湯に20~30分くらいつかる

汗をかくので水分補給もするとよい

寒い時は肩に乾いたタオルをかける

### 気をつけよう!

体の歪みをまねくクセ

イスに足を組んで座る

カバンをいつも同じ手で持つ

片足に重心をかけて立つ

### <手の洗い残しが多い部分>



### はみがきカレンダー・生活リズムがんばり表へのご協力、ありがとうございました!

冬休みのはみがきカレンダーや、冬休み明けにおこなった「生活リズムがんばり表」へのご記入や提出へのご協力をいただき、ありがとうございました。健康観察表もあり、例年より大変だったと思いますが、全校の平均回収率が、はみがきカレンダーは98%、生活リズムがんばり表は94%と高くなりました。はみがきカレンダーからは、冬休みの大きなけがや病気はなく、昼食後もみがこうとする意識がみられました。生活リズム表からは、夜、極端に寝る時間の遅い児童が、以前よりも減ってきたように感じます。ただし、低学年でも遅くなっている児童が見られ、高学年との差があまりなくなってきた点が心配です。朝食は、ほとんどの児童が複数品食べているので、今後は食べる内容や、排便の習慣が課題です。また、コロナ禍で運動不足を心配する声が、保護者や高学年の児童から多くありました。「家でストレッチや、ダンベル体操をがんばっている。」「家の近くで、縄跳びやジョギングをした。」という感想もありました。保護者の皆さまからの、暖かい励ましのお言葉にも感謝いたします。今後も、児童の生活リズムが整うように、ご家族で見守りをお願いいたします。

### 部屋の換気と湿度に気をつけよう



### 寒くて寝にくいときは... 足元を温めてみましょう

