

# ほけん だより

2022 (令和4) 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



## 生活習慣病にならない生活をしよう!



<保護者の皆さまへ>

### 「新型コロナウイルス感染症」の第6波が流行しています!

新型コロナウイルス感染症のオミクロン変異株の猛威が続き、まん延防止措置法が出されています。近隣でも児童の感染報告が増え、本校でも学級閉鎖のクラスが出ましたが、今のところ感染の大きな広がりはありません。(内科校医・平野先生より) 1月の感染症は、新型コロナウイルス感染症が14名と感染性胃腸炎1名でした。新型コロナウイルス感染症は、ご家族の感染や濃厚接触等の報告も増えています。今後も、一人一人ができる「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大切です。食事中は、自分が食べ終わった後も「食べている人が近くにいる時は声を出さない」体育の時間でマスクをはずしている時は、「なるべく距離を取り、大声を出さない」習慣を続けてください。家では、ブクブク・ガラガラうがいもおこないましょう! 保健室への病気の来室児童は少なめですが、病気でお休みをする人が増えています。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、平熱より体温が1℃以上高い時は無理をせずに、家で様子を見てから、病院へ連絡をするようにしてください。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で、体育や休み時間中、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!



### 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2週間の「生活リズムがんばり表」へのご記入・提出へのご協力をいただき、ありがとうございました。生活リズムがんばり表は、まだ回収中ですが、はみがきカレンダーの全校の平均回収率は96%と、昨年に引き続き高かったです。

はみがきカレンダーからは、今年も冬休みの大きなけがや病気はなく、殆どの児童が元気に過ごせたようです。生活リズム表からは、朝食は、ほとんどの児童が複数品食べていました。冬休み中から変わらず過ごせた、低学年も、目標通り自覚をして生活できた、という感想もありました。課題点は、「就寝時間が遅くなったり、休日の生活リズムが乱れてしまったりする」児童が増えている点です。保護者の方から、寝る前のスマホゲームや、YouTube等の視聴時間を心配する声もありました。また昨年に引き続き、外出自粛のため「運動不足を解消したい」という声が多くありました。平日は、再開した習い事へ通っている児童もいるようですが、休日は「家でのストレッチや、家の近くでなわ跳びを行った」という感想もあります。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。

## カイロでの低温やけどに

### ちゅうい ご注意!





令和3年度 都民向けアレルギー講演会

# 子供の食物アレルギー

～基礎知識と食事のポイント～



食物アレルギーってなんだろう？食事のポイントは？年齢によって気を付けることは？など、アレルギーの専門家がお答えします！

日時 令和4年 2月4日(金) 午後2時から 午後4時30分まで

講演①:「食物アレルギーの基礎知識」 東京都立小児総合医療センター アレルギー科 講師 医長 吉田 幸一氏  
講演②:「食物アレルギーの食事のポイント」 昭和大学医学部小児科学講座 小児アレルギーエドクター 講師 管理栄養士 長谷川 実穂氏

WEB参加

申込不要

※開催当日、こちらの二次元コードからご視聴ください。  
※YouTubeが閲覧できるパソコン、スマートフォン等をご用意ください。  
※アーカイブ配信あり。(詳細は東京都アレルギー情報naviへ)



会場参加

定員 50名 (都内在住・在勤の方限定)

※申込方法は裏面をご覧ください。

■場所: 東京都健康安全研究センター 6階会議室 (新宿区百人町3-24-1)  
※感染症の流行状況によっては会場開催を中止する場合があります。  
■受付: 午後1時から

●講演会の申込み

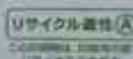
都民アレルギー講演会事務局 (株式会社ディーワークス内)  
TEL: 03-5835-0388 FAX: 03-5835-0296 メールアドレス: allergy2021@d-wks.net

●内容に関するお問合せ

東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課 環境情報担当  
TEL: 03-3363-3487 (平日午前9時から午後5時まで)  
東京都アレルギー情報navi: <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/index.html>



主催 東京都



## 家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない!

療養期間中、毎日チェックしましょう。

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

✓コロナにかかった人と部屋(スペース)を分けていますか? 食事は別々に、時間差で。お風呂は感染した方が最後になるように。	✓よごれたタオルや服は洗濯しましょう 
✓タオルや食器など身の回りのものを一緒に使っていませんか? 	✓ゴミはよくしばって捨てましょう ゴミの捨て方
✓看病する人は、感染を防ぐためできるだけ1人に決めましょう 	✓こまめに手を洗いましょう 手洗いの仕方
✓家族で正しくマスクをつけましょう できるだけ不織布のマスクを顔にぴったりつけて 	✓こまめに換気をしましょう レンジフードも効果的 換気の仕方
✓手でよくさわる場所は掃除・消毒しましょう ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、洗面台、トイレのレバーなど 	家のマイルール

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- 墨田区保健所 → 03-5608-6191
- かかりつけ医 →

家族だからわかる変化を見逃さないで!

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや急変時の対応はこちら →



令和4年1月20日  
東京都福祉保健局