

1月

ほけんだより

すくすく!

H. 31. 1. 17

中部小保健室

2019年が始まりました。今年も楽しいこと、うれしいことがいっぱいある1年になりますように。

さて、学校が始まって1週間が過ぎました。中部小学校でもインフルエンザでお休みの人が増えてきました。手洗い・うがいはもちろん、たっぷりの睡眠も大事です。みんなで、インフルエンザにかからないように気をつけましょう。



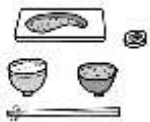
生活リズムから「脱・冬休みモード」!!

①早く寝る!



『夜おそくまで起きている→学校があるので無理に早起き→睡眠不足で眠い、だるい』というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけてください。

②朝食を食べる!



朝からだるいと言う人に多い『朝食抜き』。胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来ても、頭(脳)も体も働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食を摂ることが大切です。

③体を動かす!



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちに体を動かしてみましよう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだの休みを必要とするので、夜には自然に眠くなります。

☆みんな大きくなったね☆

冬休み明けに、発育測定をしました。どのくらい大きくなっていましたか? 「からだのきろく」をおうちの人と一緒にみてください。



<中部っ子の1月の平均身長と体重・4月から1月の伸び>

	男子				女子			
	身長	のび	体重	のび	身長	のび	体重	のび
1年	120.9 cm	4.1 cm	22.2 kg	1.8 kg	119.2 cm	4.1 cm	22.2 kg	2.0 kg
2年	126.7 cm	4.2 cm	26.4 kg	2.4 kg	125.5 cm	4.2 cm	25.5 kg	2.4 kg
3年	132.4 cm	4.2 cm	28.2 kg	2.4 kg	131.6 cm	4.6 cm	27.5 kg	2.4 kg
4年	137.5 cm	4.0 cm	31.3 kg	2.2 kg	139.2 cm	4.8 cm	33.4 kg	3.2 kg
5年	143.0 cm	3.8 cm	36.8 kg	3.1 kg	144.9 cm	4.9 cm	36.6 kg	3.4 kg
6年	151.5 cm	5.5 cm	41.9 kg	3.9 kg	151.1 cm	4.1 cm	41.8 kg	3.6 kg

おうちの方へ



2019年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。

さて、学校が始まり1週間過ぎました。中部小学校では、今現在（1月16日）は、全校でインフルエンザの子は16人（かぜ等による病欠欠席は10人）です。まだ、これから増えてくるかもしれません。熱があまり出なくてもインフルエンザ陽性となる場合もあります。そのため、微熱でも、保健室で1時間休養して回復しない場合には、連絡をさせていただきたいと思ひますので、よろしくお祈いします。



「マスク」って本当に予防できる？



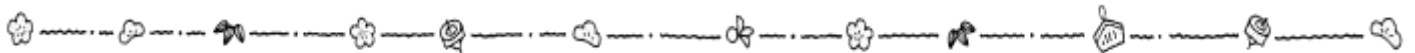
かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをすると、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



愛知県に出ています！



インフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。インフルエンザの場合は、欠席ではなく、「出席停止」になります。熱が下がっても、すぐには登校できません。医師の指示に従ってください。また、治癒後再登校時には病院から「治癒証明書」をもらってきてください。お願いします。



感染症流行と学級閉鎖について

インフルエンザをはじめとする感染症が猛威をふるう時季となりました。学校では「感染症の予防上必要があるときは、臨時に、学校の全部又は一部の休業を行うことができる」と法律で定められています（学校保健安全法第20条）。これに基づく学級閉鎖・学年閉鎖・休校の実施、またその期間については、教職員や学校医などで協議のうえ、学校長によって決定されます（一定の欠席者数や割合による基準はありません）。