

# ほけんだより

平成31年2月 1日(金)  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 細川 猛彦  
 養護教諭 坂田 晶子

## かぜ・インフルエンザにご注意！！

インフルエンザが猛威をふるっており東京都でも流行警報が出されました。A型は2種類ありますので、今シーズン罹患した方ももう一つの型に感染しないようご注意ください。1月は高四小でも多くの児童がインフルエンザA型に罹患し、1月8日～1月26日までに罹患した児童は全校で103名です。例年、2月頃からインフルエンザB型も流行してきます。また、胃腸症状（嘔吐など）の児童も数は少ないですが出ています。引き続き予防を心がけていきましょう。

### 御家庭での朝の健康観察をお願いします。

早く回復するためにも、学校での流行を防ぐためにも、御家庭での朝の健康観察（検温など）をして無理をして登校することがないように御協力お願いいたします。



登校前に健康観察を！

### 予防への心がけを忘れずに

ウイルスを体の中に入れない！入ってきたウイルスはやっつける！！

手あらい

しっかり  
すいみん

のどをかん  
ぞうを  
ふせぐ

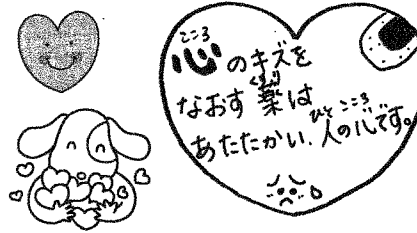
かんき  
かしつ

人ごみをさける

体をう  
ごかす

### ぜひ、御参加ください

2月28日(木) 14:25から第2回学校保健委員会を行います。講師に東京慈恵医科大学 教授の岡部 正隆先生をお招きして、お話をうかがいます。「色覚の多様性とカラーユニバーサルデザイン」～色弱の子供が困る場面と 学校での配慮と家庭での工夫～についてお話をいただく予定です。どなたでも御参加いただける会です。ぜひお越しください。



### 悪口についてどう思いますか？

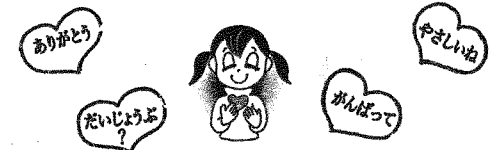
だれだって人に悪口を言われたくないですね。そう思っているながらも、自分が他の人の悪口を言っていることはありませんか？

「自分がやられたらどう思う？」  
そこを考えて…。

「ことば」ひとつで人をきずつけることも、**はげますことも！**

悪口を言うことで仲良くなった友だちは本当の友だちではありません。

あたたかい言葉をかけられると心もぼかぼかになります。みんなの心をぼかぼかにしましょう。



### あなたの心は 元気ですか？

心配なことがあってお腹が痛くなったり、夜眠れなくなったりしたことはありませんか？体に病気はなくても、心に不安な気持ちやきんちょうが続いている時に元気が出ないことがあります。そんな時は、ひと休み。心にも元気をあげましょう。

#### 好きなことをする



#### ボーっとする



#### たっぴりねむる



#### ストレッチや深呼吸をする



#### 話をきいてもらう

