

保健だより

令和6年1月9日
 杉並区立桃井第一小学校
 保健室

あけましておめでとうございます



例年に比べて暖かい12月も終わり、新年を迎えました。冬休み中は体調を崩さず、元気に過ごすことができましたでしょうか。1月は、一年の中で寒さが最も厳しくなる時期です。感染症に注意して、3学期も子供たちが元気に過ごせるようにしていきたいと思えます。

登校時の子供たちの様子を見ていると、フードをかぶっていたり、手をポケットに入れたりしている様子が見受けられます。視界が狭くなり、転倒した際に手をつくことができなくなってしまう、危険です。暖かく安全に登校ができるよう、ご家庭での防寒具のご準備をよろしく願います。また、遅刻しそうになり走って転倒することがないように、家を出る時間や起床時間

現在、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症以外の感染症での欠席者も出ています。

特に、「アデノウイルス」に感染したと連絡を受けることが多いですが、アデノウイルスによる感染症には「咽頭結膜熱（プール熱）」や「流行性角結膜炎（はやり目）」があり、この2つの感染症と診断された場合には「登校許可意見書」が必要となります。（インフルエンザなどの「登校届」とは異なり、医師に記入してもらう必要があります。）お子様が登校を再開する日に必ずお持ちください。学校のホームページからダウンロード（TOP ページ→「保健室」）できます。また、職員室でもお渡しができます。ご協力よろしくお願いいたします。

病名	出席停止の基準
咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎	症状により学校医その他医師が感染のおそれがないと認めるまで

1月 保健行事予定

1月は、身長・体重の測定を実施いたします。「健康の記録」は、計測後にご家庭へ返却いたします。ご確認いただき、押印の上、学校へご提出ください。

<計測>

10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
6年生	3・5年生	4年生	2年生	1年生

※体育着で測定します。忘れないようにしてください。

1月
 保健目標

寒い時期に負けない生活をしよう

上手に重ね着をしましょう



●シャツ（下着）を必ず着よう

シャツ（下着）には、汗や体のよごれを吸いとり、体の熱が外に出て行きにくくしたりする役目があります。シャツ（下着）を着ると、セーター1枚分のあたたかさになると言われています。



プラス2℃の
 保温効果

●空気の層を作ろう

重ね着をして、服と服の間に空気の層を作ると、体の熱が外に出られなくなって保温効果がアップします。たくさん着すぎたり、きつい服だったりすると、空気の層がなくなるので寒く感じてしまいます。素材の違うものを、うまく組み合わせると、うす着でもあたたかく過ごすことができます。

上手な重ね着で

学校でも、上手に重ね着をして、寒さを服装で調整していきましょう。自分の体は自分でコントロールできるように、自分の体と相談しながら服装を工夫しましょう。



あたたかさをアップ!

寒いときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】 マフラーやネックウォーマーで

【てくび】 長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】 たけの長いパンツやくつ下で

