

★基本的な感染対策で感染症を予防しましょう。

杉並区内ではインフルエンザの学級閉鎖が続いています。本校では、先週から発熱や嘔吐・下痢が増え始め、インフルエンザ・溶連菌感染症・咽頭結膜熱・流行性角結膜炎・新型コロナウイルス感染症の報告がありました。

発熱・嘔吐・下痢・発疹・目が赤い等の症状があるときは、感染症を疑い受診をお願いします。受診結果を学校へお知らせください。発熱・嘔吐・下痢は、翌朝症状が治まっても再度症状が出るが多いため、一日様子を見てください。感染性胃腸炎は医師による登校許可意見書が必要です。感染予防にはハンドソープで丁寧に手を洗うことが大切です。ハンカチを携帯し、拭きましょう。かぜ症状で登校する場合は、マスクの着用をお願いします。



	溶連菌感染症	咽頭結膜熱（今年は流行警報）
病原体	A 群溶血性レンサ球菌（飛沫や接触感染）	アデノウイルス（飛沫や接触感染）
症状	発熱・のどの痛み（嘔吐や腹痛等も）	発熱・のどの痛み・結膜炎・食欲不振など
治療、登校の目安	適切な抗菌薬治療後 24 時間経ち、本人の状態がよければ登校可能です。合併症としてリウマチ熱や腎炎を起こすことがあるため、医師の指示通り抗菌薬の内服を続け経過観察が必要です。	主要症状が消退した後 2 日を経過するまで出席停止。医師記入の登校許可意見書が必要です。回復後も便からのウイルス排出が続きます。ワクチンや特効薬はなく、手洗いや咳エチケットなどの予防が重要です。

★身体計測結果「発育のようす」をご確認ください。

先週、「発育のようす」を配付しました。お子さんの身長・体重の伸びや肥満度をご確認ください。成長曲線をご希望の方はお知らせください。 <桃井第三小学校児童の身長・体重の平均>

	男子				女子			
	4 月		10 月		4 月		10 月	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1 年	117.3	22.2	120.5	23.3	117.0	21.4	120.1	22.6
2 年	121.6	23.4	124.9	24.9	122.5	24.0	125.8	25.3
3 年	128.7	27.7	131.6	28.7	129.9	27.6	132.9	29.0
4 年	135.7	31.5	138.8	33.9	131.1	28.3	134.9	30.1
5 年	139.1	32.8	141.6	34.7	143.8	34.3	147.6	37.1
6 年	148.7	42.0	153.0	44.9	149.7	40.4	153.4	43.3

★11月の保健目標「心も体も元気に過ごそう」

寒くなってきて朝起きるのがしんどいときや、休みたい気持ちになることがあるかもしれません。朝活等、何か朝の楽しみがあるといいですね。不安や悩み、気になることがあれば、担任やスクールカウンセラー、保健室にもご相談ください。

目の健康にも注意 近視を防ぐための生活習慣

体が成長する時期は、近視が進みやすい時期です。子どもの近視が増加しており、近視が将来の目の病気のリスクを高めることが分かっています。生活習慣に気を付け、見え方の異常がある場合は、早めに眼科医にご相談ください。

- ① 近視予防のために1日2時間は屋外で過ごす。外あそびをして太陽の光を浴びましょう。
- ② 近い所を見る作業が増えると近視になりやすい。読書やタブレット・ゲーム・スマートフォン等の画面を見るときは次の点に気を付けましょう。

- 対象から 30cm 以上、目を離す。
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める。長時間使わない。
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする。
- 部屋を十分に明るくする。
- 使用する機器の明るさを適切に調節する。 ※日本眼科医会の Web サイトに詳しい情報あり。



身体計測時に保健指導をしました。健康教育は家庭と連携した取り組みが必要です。お子さんと話題にしてください。

学年	保健指導（10月）	※保健指導内容の一部を紹介します。
1年生・梅組	健康な生活	紙芝居を見て、健康な生活リズムを考えました。早寝早起きをして朝ご飯をしっかり食べると、朝から元気に学習や活動ができ、友達と仲良く過ごせます。日中太陽の光を浴びて遊び、夜は暗くして強い光を避けると自然と眠くなります。心や体の健康に大切です。
2年生	健康な生活	
3年生	食物アレルギーを知ろう	絵本やクイズを使い、食後に症状が起きたとき、友達と飲食するときなどの場面を設定して考えました。将来アレルギーになるかもしれない自分事として考えました。
4年生		
5年生	歯の健康 よくかんで食べよう	養護実習生と一緒に、よく噛んで食べると体に良いことの頭文字「ひみこのはがいで」の内容を予想しながら考えました。学習後は給食をよく噛んで食べる様子が見られました。
6年生	健康な生活	クイズに答えながら睡眠や朝食の大切さ、質の良い睡眠・朝食の内容等を考えました。学習・運動・心の健康にも十分な睡眠が重要です。日光を浴びる・夜は暗くし画面等の強い光を避ける・休み時間の外遊び等、できることから取り組みましょう。