

# ほけんだより



平成30年 1月9日  
 杉並区立杉並第四小学校  
 校長 高橋浩平  
 養護教諭 橋詰菜々

あけましておめでとうございます。今年もよろしく  
 お願いいたします。

今日から3学期が始まりました。寒さが厳しい毎日  
 ですね。風邪・インフルエンザ予防に努めましょう。

3学期は今年度のまとめの時期であり、また、新し  
 い学年、新たなる門出に向けての助走期間でもありま  
 す。しっかりと子どもたちを支え、実りの多い3学期  
 になるよう、サポートしていきたいと思えます。



## 1月の保健行事

- 15日(月) 発育測定 5・6年生
- 16日(火) 発育測定 3・4年生
- 17日(水) 発育測定 1・2年生

発育測定は体育着で行います。  
 身長を測るため、女の子は髪の毛を上で  
 結ばないようにしてください。

## 生活リズムチェックを行います!

冬休みが終わり、インフルエンザシーズンの到  
 来です。生活リズムをしっかり整え、免疫力を上  
 げるために、生活リズムのチェックを行います。  
 子供達が自分の生活を振り返る良い機会にしたい  
 と思っております。ご家庭でもご協力いただけま  
 すよう、どうぞ宜しくお願い致します。

あなたの **かぜのひきやすさ度**は?

- 疲れがたまっている。
- 睡眠不足だと思う。
- 好き嫌いが多いほう。
- ただいまダイエット中。
- 冷たい飲み物が好き。
- うがい・手洗いは、冷たいから、あまりしない。
- 人ごみに行くことが多い。

当てはまる項目が多い人ほど、かぜをひきやすい状態だといえます。できることから、1つずつ修正して、かぜに縁のない生活ができるといいですね。

できているかな? 年 組 ぴま

### 生活リズム チェックカード

★できたら下の表の絵の上に○をつけてください。1/15(月)~1/19(金)の間、学校で毎日記入します。  
 ★1/19(金)にふりかえりを書き、クラスでまとめて保健室に提出します。

月 日	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	○の合計
きのう、お布団にはみがきをした						回
きのう、夜10時までにわた						回
朝7時までに起きた						回
朝ごはんを食べた						回
朝食後はみがきをした						回
給食後はみがきをした						回
運動をした						回

★生活リズムチェックカードをやってみて、自分の生活をふりかえりましょう(1/19記入)★

自分の生活の点数は、100点満点中 \_\_\_\_\_ 点です。 けんこうでいられそうかな?  
 (その理由)

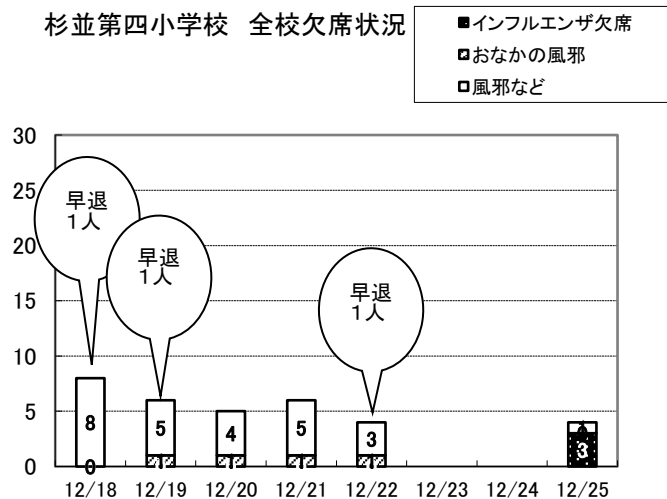
## 感染症最新情報

杉並区では、11月からインフルエンザの流行  
 が見られ、12月にかけて学級閉鎖になるところ  
 もありました。本校でも数人罹患者がおりまし  
 たが、蔓延するほどではありませんでした。

他には、手足口病やりんご  
 病(伝染性紅斑)の児童が  
 数名出ていました。



杉並第四小学校 全校欠席状況



※1/9の出欠席は、インフル3人、お腹風邪3人、風邪5人でした。

インフルエンザは、全国的にも、東京都におい  
 ても、流行が始まっています。  
 東京都は、1月現在「注  
 意報」が出ています。

2017-18年 東京都  
 インフルエンザ流行状況

