

ほけんだより

令和3年10月29日 No.9
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《感染症の流行に要注意!》

11月の保健目標：寒さに負けない体づくりをしよう…部屋にこもらず、運動をしていますか？



新型コロナウイルス感染症だけじゃない!?

先日、学校医の浅野先生とお話したとき…

今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザが大流行するかもしれません。

毎日の感染症予防対策に加えて、インフルエンザワクチンの接種をおすすめします。



とおっしゃっていました。

朝霞第二小学校では、10月に入ってからかぜの症状でお休みする児童や体調不良で保健室に来室する児童がとて多くなりました。

冬はいろいろな感染症が流行しやすい時期です。今のうちに感染症を防ぐ方法をおさらいしましょう!

下の「生活チェック」、「衛生チェック」の項目を確認して、できていれば()に✓をつけましょう。

生活チェック…健康な体づくりができているかな?

- () 早ね・早起きをして8~10時間眠れていますか?
- () 1日3食、大体決まった時間に食べられていますか?
- () 運動やストレッチ等を続けられていますか?
- () 食後に歯みがきをして、口内をきれいに保っていますか?



衛生チェック…菌やウイルス等から体を守れているかな?

- () 手洗いをこまめに、ていねいにできていますか?
- () おうちや学校では、部屋の換気をしていますか?
- () マスクは鼻からあごまで覆い、正しく着けられていますか?
- () 体調が悪いと感じたときは、無理せず、お休みできていますか?



「✓」は何個つけられたかな?
すべての項目に「✓」がつけられるように、自分の生活を見直してみよう!



身体計測の結果（9月実施）

9月に実施した身体計測結果の男女別の平均値です。

自分の結果と比べず、あくまでも参考として見てください。

体重の増えがあまり見られない児童が多くいました。食べ物の好ききらいをせず、1日3食しっかり食べましょう。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	120.3	126.1	131.3	136.9	142.2	148.9
	女子	119.3	125.3	130.6	137.4	144.1	151.0
体重 (kg)	男子	23.4	25.8	29.5	33.3	37.4	40.6
	女子	22.7	27.1	28.2	33.2	38.2	43.1

保護者の方へ

○毎朝のご家庭での健康観察について

本校では9月より Google Form を活用した健康チェックを実施しております。

Google Form での健康チェックの移行に伴い、健康チェックシートは希望者のみに配布いたします。

本日、健康チェックシートをご活用いただいているご家庭に配布いたしました。ご希望がありましたら学級担任までご連絡ください。

原則、Google Form での健康チェックをご活用くださいますよう、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

*学校メールでのお知らせはアラーム的機能として毎朝7時に送信いたしますが、7時以前にも Google Form の回答は可能です。

ご家庭の生活リズムに合わせてご回答ください。

○風邪症状時等の積極的な休養について

10月に入り、風邪症状で欠席する児童や体調不良で保健室に来室する児童が急増しています。

また、お子様と同居されているご家族の方に風邪症状が見られているものの、登校してしまったお子様を朝からお迎えに来ていただくということも多くなっています。

新型コロナウイルス感染症の流行は落ち着きを見せている様子ですが、まだまだ油断できない状況です。

①お子様の体調が普段と少しでも異なる場合、②同居されているご家族に風邪症状が見られる場合、③お子様やご家族の方が PCR 検査を受けている場合、④お子様やご家族の方の PCR 検査結果の判定待ちの場合、上記の4つの場面ではご自宅で休養くださいますよう、お願いいたします。