

ほけんだより

令和5年10月31日 No.10

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

「かぜ・^{たいちょうふりよう}体調不良、^{ぞうかちゅう}増加中！」

11月の保健目標：寒さに負けない体づくりをしよう…^{うんどう}運動や^{そとあそび}外遊びを積極的にしていますか？



感染症の大流行に要注意！！

今現在、朝霞第二小学校ではインフルエンザをはじめとする感染症にかかってしまう人が多く見られています。

先日、学校医の浅野先生とお話したときには、

10月に入ってから、インフルエンザにかかってしまう人がとも増えています。

インフルエンザを防ぐためには、ワクチンを打つことも効果的です。



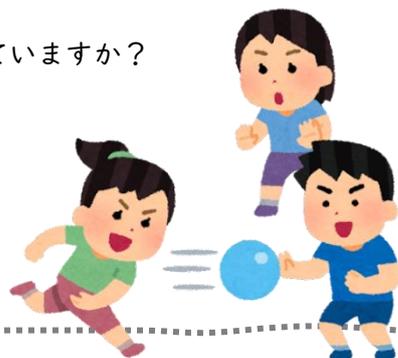
とおっしゃっていました。

感染症を予防するための習慣を見直すとともに、おうちの方とインフルエンザワクチンの接種について考えてみるのもよいかもしれませんね。



生活習慣チェック…健康な体づくりができていますか？

- 毎日9～11時間の睡眠をとっている
- 毎日朝ごはんを食べている
- 積極的に運動や外遊びをしている
- 食事のあとには歯みがきをして、口内をきれいに保っている



衛生習慣チェック…菌やウイルス等から体を守ることができていますか？

- 教室やおうちの換気をしている
- 手洗いをこまめに、ていねいにしている
- せきやのどのいたみ等があるときには、マスクを着けている
- 体調がよくないときには、無理をしないでお休みしている



11月8日は「いい歯の日」！

食事のあとに歯みがきをする習慣は身についていますか？

歯や口内が健康だと、感染症にかかりにくくなるようです。

自身の歯みがきの方法を見直してみましょう。

また、歯医者さんで定期健診を受けることも大切です。



保護者の方へ

○「風の子マラソン大会」に関するご家庭での健康観察のお願い

11月1日（水）より「風の子マラソン大会」の練習が始まります。

運動強度が強く、身体的負荷の大きい長距離走の練習に伴い、ご家庭での健康観察の実施をお願いいたします。

別紙の「健康チェックシート」に健康観察の詳細を記載しているためご覧ください。**登校日には「健康チェックシート」を毎日ご記入いただき、学級担任へご提出ください。**

お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○感染症罹患時について

2学期に入り、本市ではさまざまな感染症の流行が見られています。本校では、特に、インフルエンザに罹患するお子さんが多く見られ、一時は学級閉鎖を検討した程です。

学校は集団生活の場です。**感染症のまん延を防ぐため、お子さんの体調がすぐれない場合は、無理をさせずにご自宅で休養させてください。**

また、**感染症に罹患された際は、早急に本校へご連絡ください。**

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

保健室の窓から

2学期に入ってから、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症にかかってしまう人が多く見られています。

感染症を広げないためにみなさんをお願いしたいことは、「体調がよくないときにはマスクをつけること」です。

マスクには、自分の持っている菌やウイルスを広げないはたらきがあります。

体調に合わせて上手にマスクを使えるようにしましょう。

