



令和7年1月9日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
保健室 宮森 広恵

朝、1日のスイッチを入れよう



新しい1年の始まりです。冬休み中に乱れた生活リズムもリセットして、気持ちも新たに3学期も健康で楽しく学校生活を送りましょう。これから寒さが続き、かぜやインフルエンザ・ノロウイルスによる胃腸炎が心配されます。

まずは自分でできる予防に取り組んで、感染症にかからないようにしましょう。朝、体の調子が悪いときやいつもと違っているときは、必ずお家の人に伝えましょう。

体調不良？
特効薬は「休養」です！



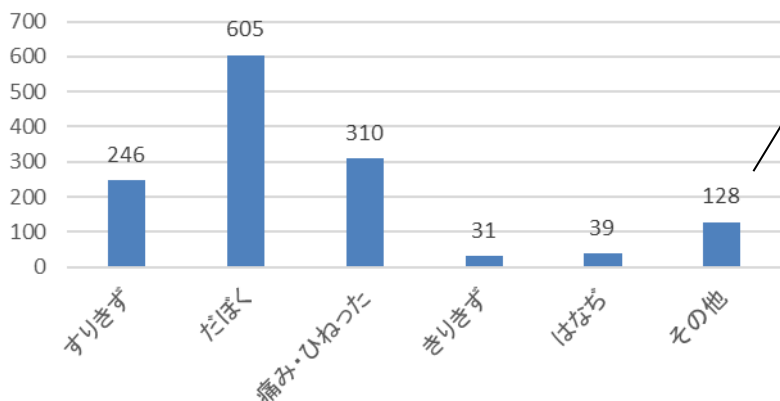
1月の保健目標 「けがを防ぎましょう！」

1. 尾山台小でとくに多いけがは？

教室で手当てをしたはなちなどは除きます。



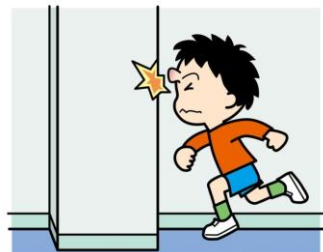
けが別来室数（人）



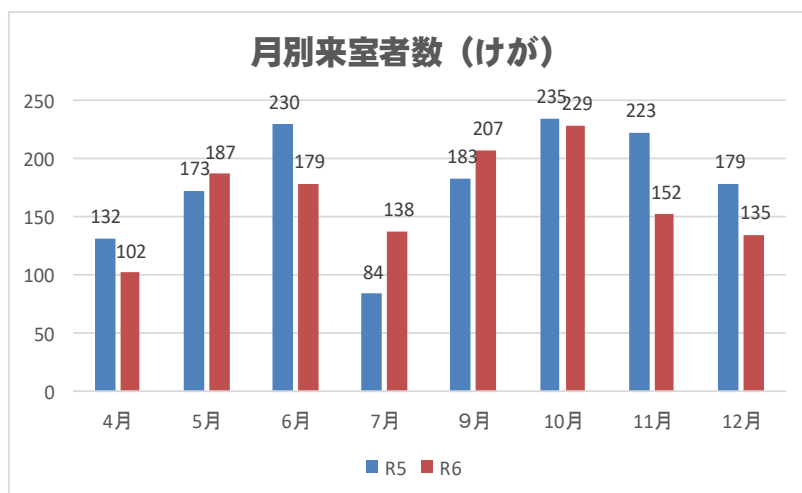
その他
爪が割れた、やけどをした、目に砂が入った、さしきず、ささくれなど。

一番多いけがはだぼく(ぶつけたけが)でした。人、かべ、ドア、など、いろいろなところにぶついています。遊びに夢中になって、ちがう遊びをしている人に気づかずぶつかって転んでけがをするということもよくあります。

登校中のけがは、低学年（特に1年生）に多くみられます。急いで走り、つまづいて転ぶことが多いようです。急いで走っている1年生を見かけたら、「歩こうね」と優しく声をかけられるといいですね。



2. けがで来室した人数(令和5年度とくらべてみました。)



さくねんど
昨年よりけがが増えている
つきおお
月が多くありました。どん
とき
な時に、どんなきっかけでけ
がをしていたかをふりかえ
てみましょう。



3. けがをふせぐためにすることは？

- ルールを守る。
- 危なくない行動かを考える。
- 危険なものはないか周りに気をつける。
- 走るときは、進む方向を見る。



4. もし、けがをしてしまったら？

つぎおな
次に同じようなけがをしないためにはどうすればよいかを考えましょう。

「心が落ち着いていること」もけがを防ぐことにつながります。朝は余裕をもって起き、慌
てずに登校して、落ち着いた学校生活を過ごせるようにしましょう。

保護者の皆様

●発育測定を実施しています●

正しい計測のために、御協力
をお願いします。

予定

9日(木) 4・6年生、けやき学級
10日(金) 3・5年生
14日(火) 1・2年生

注意

- 体育着を忘れずに！
- 髪をひとつ結びにしない
- 頭のてっぺんに結ばない

★測定結果について★

測定結果は、健康カードでお知らせします。成長の様子をお子さんと御覧ください。大きく体重が増えたり、減ったりした場合は、食事やおやつのととり方、生活や運動の様子、体調をお子さんと御確認ください。また、身長伸び等で気になることがある場合はご連絡ください。

御覧になりましたら、グラフの記入、サイン(または押印)を済ませて、担任まで御提出ください。

～12月に報告のあった感染症～
◎インフルエンザA型(学級閉鎖あり)
・インフルエンザB型
・新型コロナウイルス感染症
・溶連菌感染症
・マイコプラズマ感染症
・アデノウイルス感染症
・水痘(みずぼうそう)
・胃腸炎