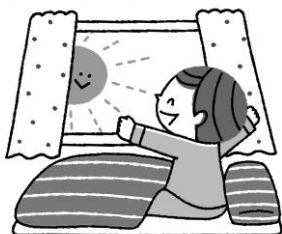




令和 8 年 1 月 8 日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
保健室 宮森 広恵

体内時計をリセット!



からだ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。

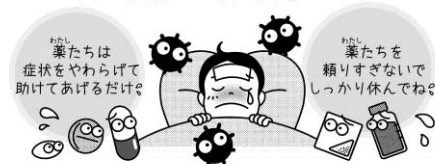
新しい1年の始まりです。冬休み中に乱れた生活リズムもリセットして、気持ちも新たに3学期も健康で楽しく学校生活を送りましょう。

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!

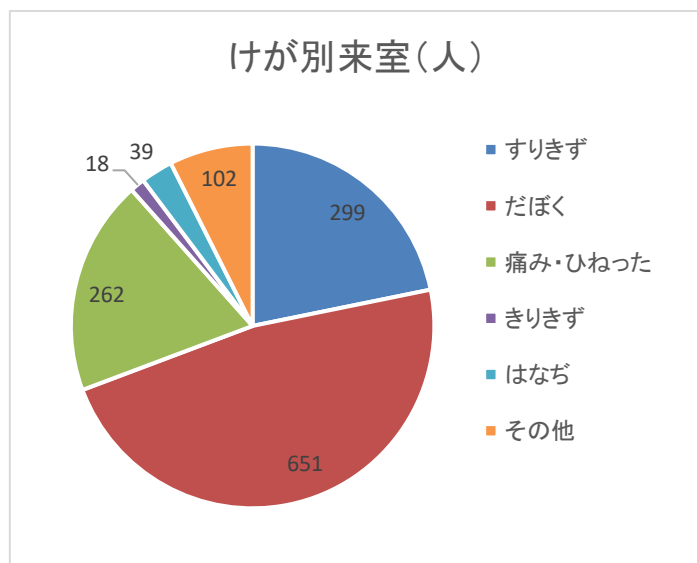


1月の保健目標 「けがを防ぎましょう!」



1. 尾山台小でとくに多いけがは? ~4月から12月19日までの来室~

教室で手当てをしたものは除きます。



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。

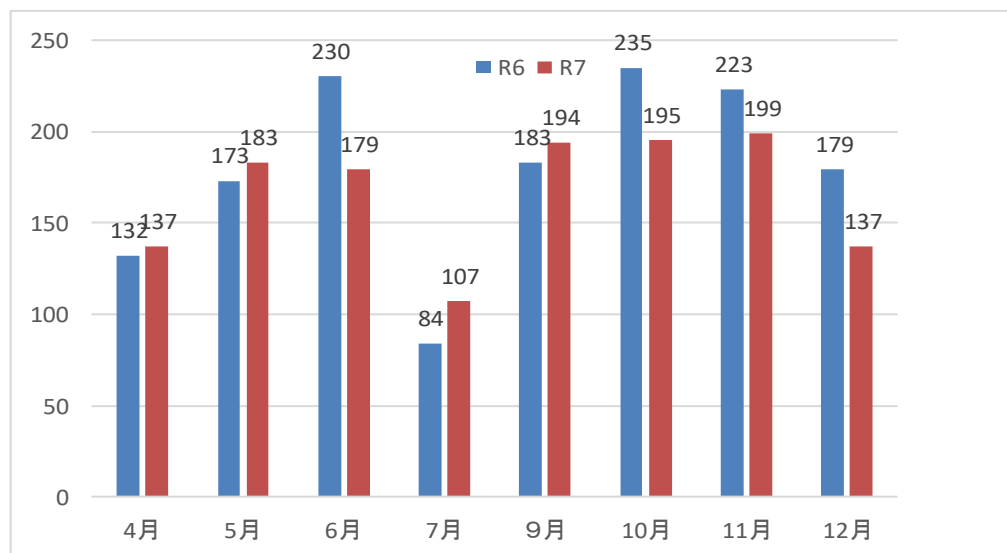


一番多いけがはだぼく(ぶつけたけが)でした。机やイス、人、かべ、ドアなど、いろいろなところにぶつけています。遊びに夢中になって、ちがう遊びをしている人に気づかずぶつかって転んでけがをすることもあります。また、登校中のけがは、低学年(特に1年生)に多くみられます。急いで走り、つまづいて転ぶことが多いようです。急いで走っている1年生を見かけたら、「あぶないから歩こうね」と優しく声をかけられるといいですね。

~けがをして保健室に行く前に~

「すり傷は、傷の汚れを水でしっかり流す」「切り傷は清潔なハンカチなどでしっかり押さえる」「鼻血は下を向いて親指と人差し指で小鼻をつまむ」などができるようにしましょう。

2. けがで来室した月別人数(令和6年度とくらべてみました。)



6月のけがが減った理由のひとつには、気温が高くなり熱中症予防のため、外遊びの機会が減ったことがあると思われます。

どんな時に、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？

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

●発育測定を実施します●

※変更：6年生は、2月20日(金)に実施予定です。

予定

- 9日(金) 4年生、けやき学級
- 13日(火) 3・5年生
- 14日(水) 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

正しい計測のために、御協力をお願いします。

12月に報告のあった感染症

- ・インフルエンザA型
- ・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
- ・感染性胃腸炎
- ・水ぼうそう

★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。大きな体重の増減があった場合は、食事やおやつのとおり方、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、なにか気になる場合は遠慮なく御連絡ください。

御覧になりましたら、お子さんとグラフの記入をし、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月後半、インフルエンザの報告はありませんでしたが、腹痛、嘔吐の欠席や、来室も複数あり、気になりました。3学期も朝の健康観察をよろしくお願いいたします。