

1 月 中 に 市 内 の 学 校 で は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症で学級閉鎖が多くありました。インフルエンザの流行は、本校ではA型がまだ多くなっていますが、地域によってはA型から移り変わり、B型が増えてきているそうです。インフルエンザに罹患した際には、インフルエンザのA型とB型のどちらだったか学校に連絡するようにしてください。また、築瀬小のホームページに「インフルエンザ経過報告書」が掲載されておりますので、こちらを記入して、登校日に持ってくるようにしてください。よろしくお願いいたします。

2月は生活習慣病予防月間です

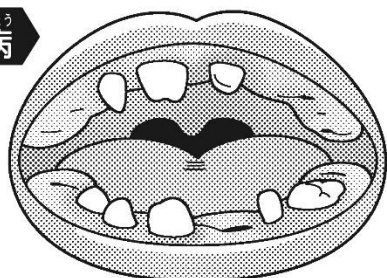
「生活習慣病」という言葉を聞いたことはありますか？生活習慣病予防に対する意識を向上させ、健康寿命を伸ばすために、毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」と定められています。

生活習慣病とは

「生活習慣病」は、すいみんや運動、食事などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気です。小学生のうちから正しい生活習慣を身につけることで、予防できる可能性が高くなります。

代表的な生活習慣病

歯周病



歯こうの中にある細菌が原因となり、歯ぐきはれたり、歯がぬけたりする病気。

糖尿病(2型)



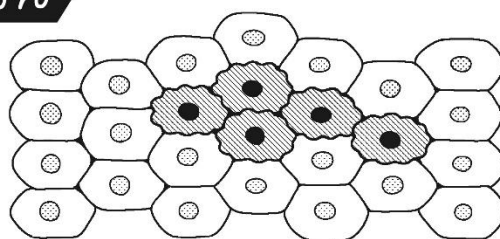
生まれつきの体質に加えて、食べ過ぎや運動不足などが原因となって起こる病気。

高血圧



塩分のとり過ぎや運動不足などが原因で、血圧が高くなって心臓や血管に負担がかかる病気。

がん

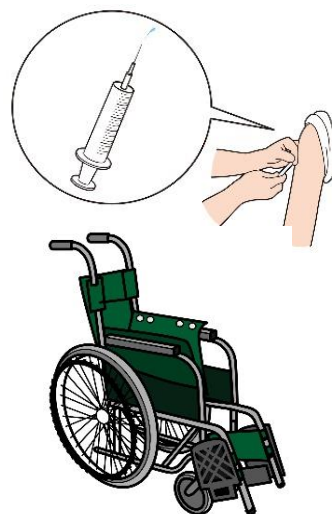


遺伝子に傷のついた細胞が増え、体を弱らせる病気。タバコや飲酒などが原因となることがある。

ペットボトルキャップとプルタブの回収について

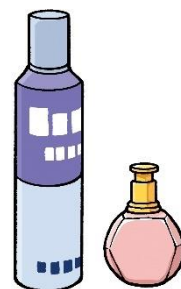
保健委員会の活動でペットボトルキャップとプルタブを回収しています。いつもご協力ありがとうございます。築瀬小で回収されたペットボトルのキャップは、1kgにつき2円を世界の子供達にワクチン購入代金として寄付しています。また、プルタブは、1600kgでアルミ製車椅子と交換してもらっています。

学校では、まとまった数が集まったら、回収している企業に渡しています。清潔な状態で引き渡しをしていきたいので、キャップは洗って乾かしてから学校に持ってくるようにしてください。ご協力よろしくお願いいたします。



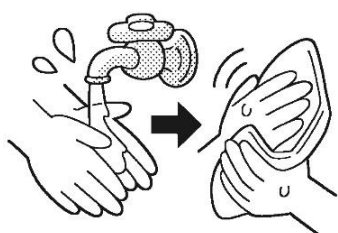
化学物質過敏症について

私たちの生活空間に存在するさまざまな種類の極めて微量な化学物質に反応して、頭痛・倦怠感等の症状があらわれるとされています。個人差はありますが、許容量を一定量超えると引き起こされるといわれており、発症のメカニズムについてはまだ未解明な部分があります。化学物質は、衣類防虫剤や香料（香水・整髪料・柔軟剤・洗剤等）など身近な製品に含まれています。授業参観などで大勢が教室に入るような場合は特に影響が出やすくなります。ご来校の際には、できるだけ子供たちに配慮した使用についてご協力をお願いいたします。



ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。