



ようこうしょうがっこう ほけんしつ
 陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
 読みましょう！！

新しい年が始まりました。充実した冬休みは過ごせましたか？今年はこのことを頑張ろう！と新年の目標も考えたことと思いますが、その土台となるのは元気な体と心です。1日を元気に過ごせるように、生活習慣を見直してみましょう。

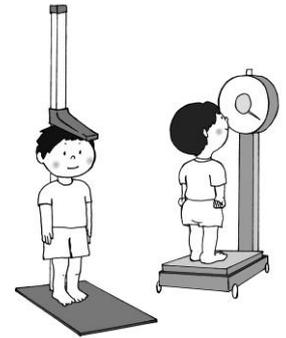
また、今年も引き続き、手洗い・うがいをしっかりと、感染症予防に努めましょう。

1月のほけん目標



かぜの予防をしよう

ふゆ やす あ しん たい けい そく おこな
 ~冬休み明け 身体計測を行いました~



冬休み明けに、身体計測を行いました。4月に行ったときと比べて、大きく成長していました。

		4月身長	1月身長	
		学校平均 (cm)		
男子	1年	118.0	123.1	+5.1
	2年	121.4	125.2	+3.8
	3年	128.4	132.4	+4.0
	4年	134.2	138.5	+4.3
	5年	140.9	146.2	+5.3
	6年	143.6	150.3	+6.7

		4月身長	1月身長	
		学校平均 (cm)		
女子	1年	115.9	120.3	+4.4
	2年	123.1	127.5	+4.4
	3年	128.1	131.9	+3.8
	4年	132.1	137.0	+4.9
	5年	140.8	145.9	+5.1
	6年	144.8	149.4	+4.6

冬休み明けの身体計測の結果について、結果のお知らせを配付しました。4月からのお子さんの成長を確認していただくようお願いいたします。



冬休みが終わり、生活リズムは乱れていませんか？乱れた生活リズムを戻すポイントは「朝」にあります。元気に学校生活を送れるように生活リズムを整えよう！



～学校保健・給食委員会を開催しました～

12月19日(木)に、本校ランチルームにおいて、学校医の福田先生、学校薬剤師の藤本先生、PTA役員の方に出席いただき、学校保健・給食委員会を開催しました。本校の食育、衛生管理、児童の健康や体方についての現状や取組について報告しました。その後、学校医、学校薬剤師の先生から、感染症情報や学校環境などについてご助言をいただきました。今後も、児童の健康の保持増進ならびに学校給食の充実改善に努めてまいります。



…教室内の環境衛生検査について…

小学校には学校薬剤師の先生がいることを知っていますか？陽光小のみなさんが健康・安全に学習と生活ができるように、さまざまな衛生検査を実施しています。中でも、教室の照度や黒板の色彩について、定期的に検査を実施しており、今年度は6月と11月に行いました。他にも、水道やプールの水質検査、給食室の衛生検査など、あらゆるところで尽力いただいています。



保護者の皆さまへ

～脳脊髄液減少症について～

「脳脊髄液減少症」とは、スポーツ外傷や転倒、交通事故などの身体への強い衝撃などにより、脳脊髄を覆っている膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだして減少することにより、様々な症状が起こるといわれています。

- 症状** ○頭痛や首の痛みがとれない ○耳鳴りがとれない
○めまいやだるさ、吐き気がとれない ○集中力・思考力の低下、夜眠れない など

気をつけること

- 脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりうる病気である。
- スポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳脊髄液減少症の原因となるようなことはなかったか、過去の出来事を振り返り、思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝える。
- なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにする。
- 頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、要注意です。早めに医療機関を受診しましょう。

【インフルエンザ経過報告書について】

市内でインフルエンザが流行しています。インフルエンザに罹患した際には、病院から出される「インフルエンザ経過報告書」に、**発症後の体温の経過などを保護者の方が記録し、インフルエンザの出席停止期間である「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過」したことを確認した上で、登校の際に学校に提出してください。**

なお、インフルエンザ以外の感染症に罹患し出席停止となった児童が登校する際には、病院で出される(もしくは学校からお渡しする)治癒証明書を提出してください。