



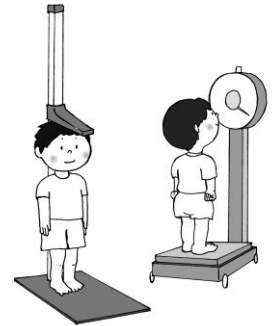
ようこうしょうがっこう ほけんしつ
 陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
 よ読みましょう！！

あたら しい年がはじまりました。じゅうしつ ふゆやす す
 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(ことし)はこんなことを頑張ろう！と新年の目標(もくひょう)も考えたこと
 とおもいますが、その土台(とだい)となるのは元気(げんき)な体(からだ)と心(こころ)です。1日(いちにち)
 を元気に過ごせるように、生活習慣(せいかくじょうかん)を見直(みなお)してみましょう。
 また、今年(ことし)も引き続き(ひきつづ)き、手洗い・うがい(てあら)いをしっかりと、感
 染症(せんしょう)予防(よぼう)に努め(つと)みましょう。

がつ 1月のほけん目標(もくひょう)
 かぜの予防(よぼう)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~



ふゆやす あ しんたいけいそく おこな
 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(せいちょう)していました。

		4月身長	1月身長	
		学校平均 (cm)		
男子	1年	115.7	120.1	+4.4
	2年	123.6	127.2	+3.6
	3年	128.3	132.5	+4.2
	4年	135.8	140.2	+4.4
	5年	137.6	142.0	+4.4
	6年	147.2	153.9	+6.7

		4月身長	1月身長	
		学校平均 (cm)		
女子	1年	117.4	121.7	+4.3
	2年	122.6	126.8	+4.2
	3年	126.6	130.0	+3.4
	4年	133.8	139.6	+5.8
	5年	138.3	143.7	+5.4
	6年	147.6	150.5	+2.9

ふゆやす あ しんたいけいそく けっか
 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(はいふ)しました。4月からのお子さんの成長(せいちょう)を確
 にん認(にん)していただくようお願いいたします。

おこな
ハンカチチェックを行います！

1月にハンカチを持ってきているかどうかハンカチチェックを行います。
 病気の予防のためには、手洗い・うがい(てあら)いが大切です。手を洗ったあとには、
 清潔(せいけつ)なハンカチで手をふけるように、毎日(まいにち)ハンカチを身につけ(み)ましょう。忘れ
 ないように、明日(あした)の用意(ようい)をするときや朝(あさ)の着替え(きが)をするときなどにハンカチも
 用意(ようい)する習慣(じゅうかん)がつけられるといいです。



がっこう ほけん きゅうしょくい いん かい かい さい ～学校保健・給食委員会を開催しました～

12月21日(木)に、本校ランチルームにおいて、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、児童の体力・健康についての現状や取り組みについて報告しました。その後学校薬剤師の藤本先生から、感染症対策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。



てあら つか こうか 手洗いはせっけんを使わないと効果がありません！

学校薬剤師の藤本先生から感染症の予防対策として、せっけんを使用した手洗い、うがいをすることが大切だとお話がありました。中でも例年より多く発生している咽頭結膜熱には、アルコール消毒が効きにくいいため、基本的には手洗いが大切になります。また、教室内のこまめな換気も重要になります。冬の寒い時期、教室内の温度を一定に保つために常時換気が難しい場合には、30分に1回以上、扉や窓を広く開けることで、短時間での換気ができます。気候や気温に応じて、適切な方法で換気をし、感染症予防対策に努めていきます。



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、誰にでも起こりえる病気である。
- 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。
- なまげ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】

今年度は例年より早くインフルエンザが流行しております。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。