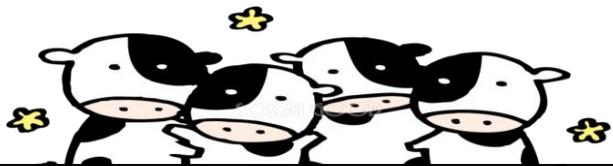




2021年1月8日  
調布市立滝坂小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは十分に身体を休めることができましたか？コロナウイルスの流行により、例年とはまた違った過ごし方をされた方も多いのではないのでしょうか。さて、今冬インフルエンザの報告は全国的に少ないといわれていますが、コロナウイルスと同時に予防・対策が必要です。基本的な生活習慣や、手洗いうがいの予防に加え、なるべく人混みを避ける等、感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

## 1月の保健行事予定



月日	曜	項目	備考
1/12	火	身体測定（1年生）	正しく身長・体重を測るために… ＊体育着を必ず持ってきましょう。 ＊髪の長い人は頭の上や後頭部で結ばないようにしましょう。 ＊カチューシャや髪飾りは外しましょう。
13	水	身体測定（2年生）	
14	木	身体測定（3・4年生）	
15	金	身体測定（5・6年生）	
18	月	身体測定（わかくさ）	

## 「健康手帳」を配布します！

1月の身体測定が終了次第、健康手帳を配布します。お子さまと一緒に結果をご確認ください。

### ☆保護者印(サイン)をお願いします。

見ていただく所・・・●定期健康診断の結果 3ページ  
●身長・体重・肥満度(9月・1月) 4ページ



### ☆1月22日(金)までに学校にお戻しく下さい。

※治療を済ませた場合や医師の診断結果が異なった場合についても、手帳には学校医の所見が記載されていることをご承知おきください。

※一年間で体重が10kg以上増加している場合や、肥満度の数値によっては、医療機関へ受診することをお勧めします。健康相談も行っておりますので、お気軽にお声掛けください。

※6年生は回収しません。ご家庭で大切に保管してください。

# かぜ・インフルエンザの予防法

## 十分な睡眠



睡眠不足からくる疲れやストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。

## バランスの良い食事



偏食や暴飲暴食は身体の調子を崩してしまいます。

## 体調を整える 適度な運動



適度な運動は身体の調子を整えます。

## 手洗い



接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧にあらいましょう。

## 人混みや 繁華街をさける



特に高齢者や基礎疾患のある方、体調の悪い人は人混みへの外出を控えましょう。

## マスクの着用



鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加湿するのに有効です。

## 換気棒をつきました！～保健委員会活動～

感染症が流行する原因の一つは、教室を閉め切ってしまうことです。教室を閉め切った状態であると、咳やくしゃみなどで空気中にウイルスが蔓延してしまいます。コロナをきっかけに、学校では常時換気を徹底していますが、真冬に窓を全開にしなくても、対角線の窓を15センチ開けているだけでも効果はあります。

そこで、12月の保健委員会では、換気をさらに意識できるように「換気棒」を作成しました。画用紙を丸めたものの上から、さらに画用紙を巻き付けています。これを教室の窓に挟んで換気ができる仕組みです。



各クラス、特別教室に一つずつプレゼントしました。直径約20センチの換気棒ですが、ペラリと見えるイラストが素敵です。さっそく使ってくれてうれしいですね！

