

令和 5年 1月10日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

1月の健康目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう、部屋の空気を入れかえよう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。新年の目標はもう決めましたか？その目標に向けてがんばるためには、健康な体と心でいることが大切だと思います。健康で充実した一年をおくれるように、毎日の良い生活習慣を心がけていきましょう。

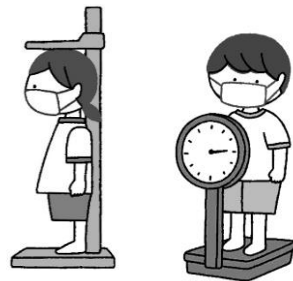
新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。インフルエンザやノロウイルスなども流行る時期です。感染症にも気をつけて3学期も元気に過ごしていきましょう。

規則正しい生活習慣で



<1月の保健行事>

月日	項目	対象者
1月11日(水)	身体測定	6年
1月12日(木)		5年
1月13日(金)		4年
1月16日(月)		3年
1月17日(火)		2年
1月18日(水)		1年
1月19日(木)		しらゆり

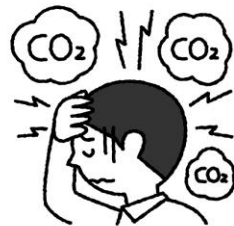


全学年、体育着を忘れずに持ってきてください!

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気を入れ替えをしよう!

保護者の皆様へ

●歯みがきカレンダーの返却について

冬休みの歯みがきの見守りや声掛け、また、3・6・年生・しらゆりは染め出しのご協力ありがとうございました。確認が済みましたら、返却いたします。夏休みよりも頑張って歯を磨いた人が多くいました。引き続き、ご家庭でも歯みがきの見守りや声掛け、仕上げ磨きなどよろしくお願いいたします。

●健康カードについて

1月中に健康カードを配布いたします。1月の身長・体重・肥満度を確認していただき、押印をし、返却をお願いいたします。

●インフルエンザ罹患の際の登校届について

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性があるので、医療のひっ迫を避けるため、医療機関の発行する治癒証明書を学校に提出して頂く必要はありません。インフルエンザに罹患した場合は登校の際に、治癒証明書に代わる保護者記入の「登校届」を学校までご提出ください。感染症に罹患した場合は学校までご連絡ください。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動かせません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の中から出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです