

令和5年2月16日

青梅市立第五小学校保健室

立春（2月4日）を過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。家の中に引きこもってしまいたくなりますが、寒さに負けず外で元気に遊べるといいですね。

今年度は、数年ぶりにインフルエンザが流行しています。今月は五小でも、インフルエンザによる学級閉鎖を行いました。引き続き手洗い、うがい、睡眠、栄養などに心を配り、感染予防をしていきましょう。

2月ほけん
もくひょう

寒さに負けず、外で遊ぼう



冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップ
をする



寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに
手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突かず、危険です。

© 少年写真新聞社 2020

冬のけがと乾燥に要注意!

寒い日が続くので、五小の校庭も地面が凍っている時があります。先日は雪が降りましたが、みなさんは足元に気を付けて歩いていますか？登下校時や外で遊ぶ時は、凍った地面は避けましょう。ポケットに手を入れたまま転んでしまうと、手をつけずに顔や頭をけがしてしまう可能性があります。登下校時など寒い時でもポケットには手を入れずに、手袋をして歩きましょうね。

また、冬になると空気が乾燥し、手足はかさつきやすくなります。保健室にも、乾燥が原因で「気付いたら手が切れていた」と言って来室する人が多くいます。手を洗った後は、ハンカチなどで水分をしっかり拭き取り、乾燥を感じた時は、ハンドクリームなどでこまめに保湿をしましょう。

花粉症の予防には

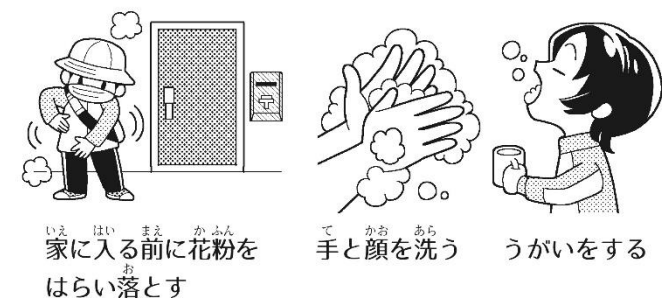
花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



花粉がつきにくい服装をする

外から帰ったら



家に入る前に花粉をはらい落とす

手と顔を洗う

うがいをする

© 少年写真新聞社 2023

保護者の方へ

今年度は数年ぶりにインフルエンザが流行しています。出席停止期間について、御確認をお願いします。インフルエンザと診断された場合は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。（発症日翌日を1日目と数えます）

医師より登校の許可がございましたら、「報告書（保護者記入）」を学校に提出してください。なお、医師が記入する場合は費用がかかりますので、御注意ください。

報告書は学校からお渡しするか、学校ホームページ「保健室から」のインフルエンザ専用の様式をダウンロードしてお使いいただくか、となります。

なお、新型コロナウイルスとは異なり、兄弟姉妹や家族がインフルエンザに罹患した場合、本人が発症していない場合の欠席は、出席停止扱いにはなりませんので、御注意ください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ほけんだより げんきチェックカードの結果号

令和5年2月16日
第五小学校保健室

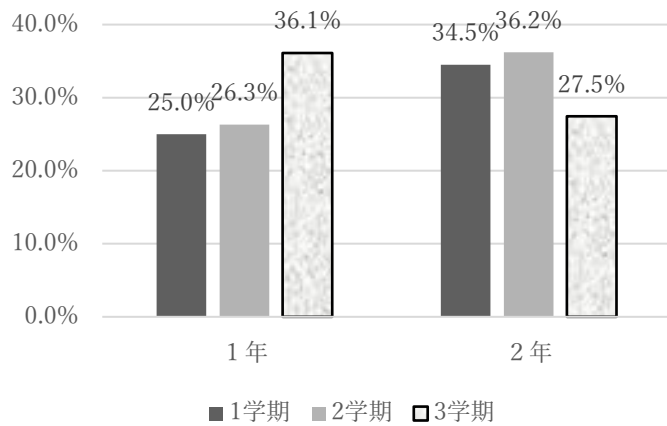
保護者の方へ

1月の「げんきチェックカード」の御協力、ありがとうございました。今回は257人の児童（回収率71%）から、提出がありました。睡眠とメディアについて集計しましたので、御覧ください。カードの期間中は、多くの保護者が御家庭ごとに工夫をしてお子さんと一緒に取り組んでくださいました。取り組みの内容や感想についてもまとめましたので、御参考にしてください。

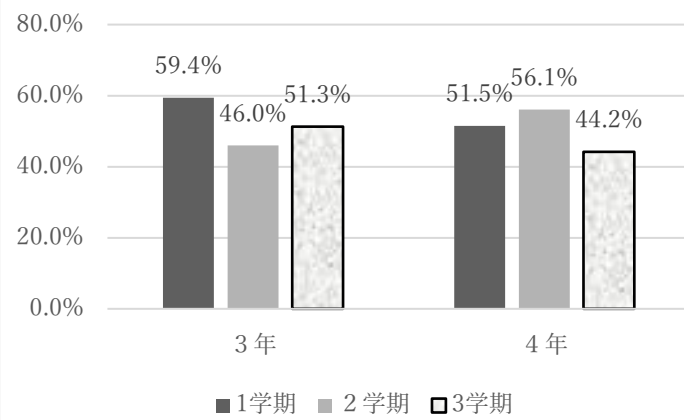
睡眠について

※週6～7日 😊 が青だった子の割合

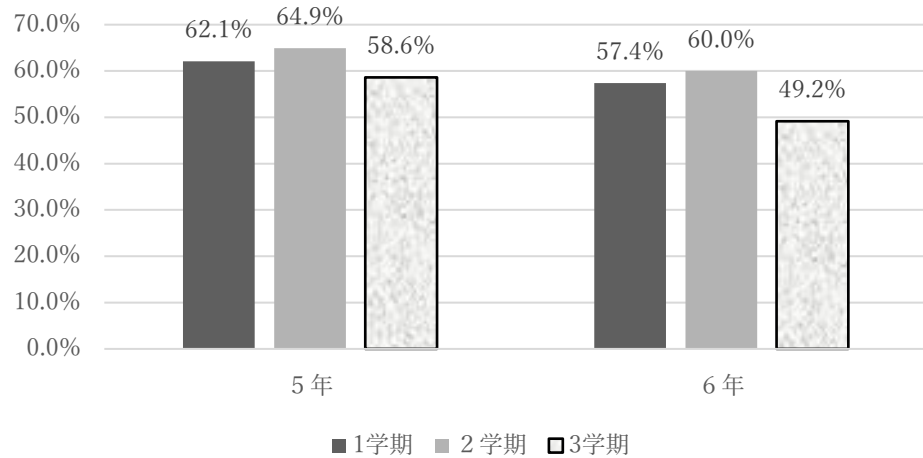
1・2年（9時までに寝る子）



3・4年（9時半までに寝る子）



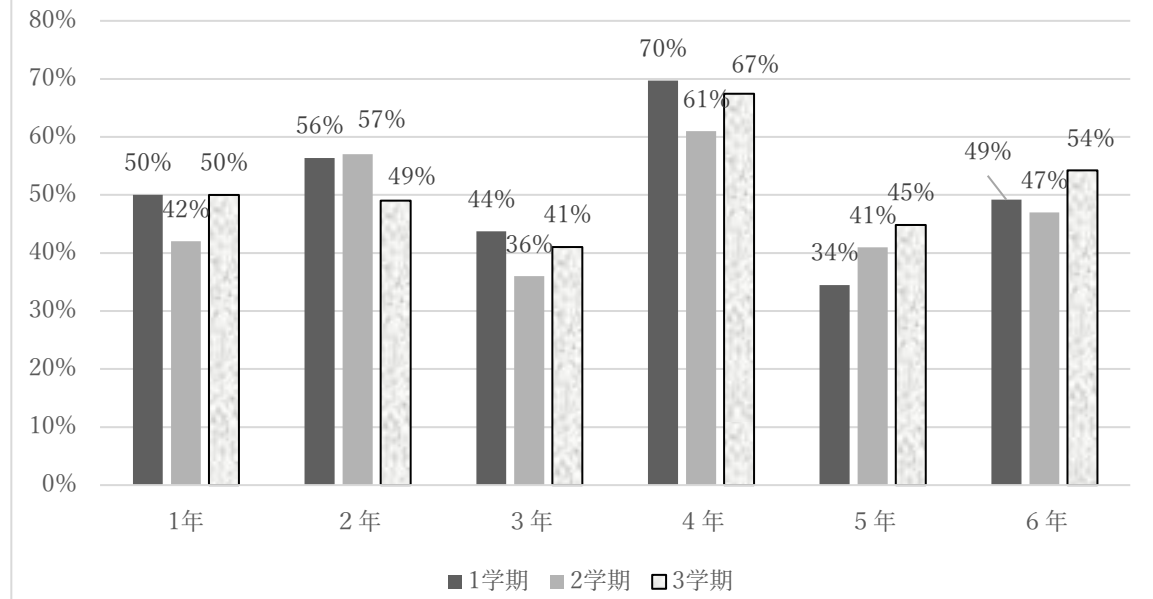
5・6年（10時までに寝る子）



メディア（ゲーム・スマホ）について

※週6～7日 😊 が青だった子の割合

ゲーム・スマホが1時間以内の子の割合



御家庭でのノーゲームキャンペーンの取り組みについて

- ・自分で時間を測ってゲームをして頑張っている。(2年生)
- ・百人一首の興味が出て家族でやる機会が増えた。家族で楽しめる物を増やしたい。(2年生)
- ・ゲームをやる日とやらない日を決めて、やる日は2時間と決めて守っていた。(3年生)
- ・ゲーム時間は守っていたがテレビの時間が長く、テレビも気を付けたい。(4年生)
- ・ゲーム時間削減のため家の手伝いをしてくれた。(4年生)
- ・元気チェックカードが終わっても続けたい。中学でもこれを活かしていきたい。(6年)
- ・中学生に向けて時間の使い方を見直したい。(6年)