



1月

ほけんだより

令和2年1月8日
墨田区立中和小学校
校長 寺崎 康子
養護教諭 竹葉賀津子

お家の人と一緒に読みましょう

2020年 新しい年の始まりです。

オリンピック開催の年でもあります。ワクワクな年になりそうですね（余談です。先生が低学年の時に、日本で東京オリンピックが開催されました。はるか遠い昔です。学校でオリンピック競技をテレビ鑑賞する時間がありました。ワクワク・ドキドキしながら鑑賞した記憶が鮮明に残っています）平和の祭典の年、そして、中和小のみなさんが、健康で、元気な、笑顔の絶えない1年となりますように！！

1月のほけん目標

← 「空気の入換えをしよう」

「姿勢を正しくしよう」 →

冬休み中の生活

ふりかえりチェック

- 早寝早起きが毎日できた
- 運動やお手伝いで、体を動かした
- 朝・昼・夕三食しっかりごはんを食べた
- テレビやゲームは時間を決めて見た。できた。
- 食べたあとに歯みがきをした
- 読書・学習時間を決めてできた
- 外から帰ったときに、手洗い・うがいできた



第3回「生活リズムチェック」を下記の期間実施します
1月13日（月）～1月19日（日）
毎日、忘れずに記入し、1/20（月）に全員提出

要注意！！

冬に多い感染性胃腸炎

【症状】

下痢、嘔吐、腹痛などを主徴とする。
頭痛、発熱を伴う事もあります。

【原因】「ノウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染性）です。

【感染経路】 感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

【かかってしまったら】

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。

【かからないようにするには】

予防のためのワクチンはありません。感染者の便や嘔吐物にはウイルスが大量に含まれており、手指や環境を介してヒトからヒトへ感染を起こすため、すみやかに処理を行うことが重要です。

中和小 12月の感染症情報 (12/1～12/25)

インフルエンザA	28名
流行性耳下腺炎	1名

冬休みに入る3日前から、インフルエンザ罹患者が急激に増え、どうなることかと案じていましたが、冬休みを目前に蔓延は回避できました。引き続き、「手洗い・うがい」で気を引き締めていきましょう。

身体測定のお知らせ

1/9（木） 2年・5年・6年
1/10（金） 1年・3年・4年・そ
※体育着を忘れないように持ってきます。

忘れ物・落とし物のもち主がなかなか現れません。「落とし物・忘れ物コーナー」の確認をお願いします
持ち物には記名を！



「小中合同学校保健委員会」が開催されました

今年度のテーマ ～足育から健康を考える～

去る12月9日、本校にて菊川小・豎川中・中和小、三校による合同学校保健委員会が行われました。「正しい靴の履き方・選び方のポイント」など、靴選びの重要性を再認識することができた有意義な時間でした。

靴の履き方・選び方ポイント



講師 早稲田大学人間科学学術院
教育コーチ

吉村 眞由美先生

演題 「健康と安全を守る足と靴選び・履き方の知識」

