

# 12月

## ほけんだより

令和元年12月3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



☆お家の人といっしょに読みましょう

12月に入りました。朝晩の冷え込みも一段と増し、本格的な冬の到来です。子供たちは寒さなどおかないし。休み時間や放課後には元気に校庭を駆け回っている姿が目につきます。

令和元年も残すところあとわずか。今年は大きな行事であった開校145周年記念行事。歴史の重みを感じた印象深い行事でした。

中和の素敵なメロディが耳に残り、ちゅうわ〜♪ 中和〜♪と子供たちが、口ずさむ声が聞こえてきそう…。学芸会では、普段見られない子供たちの、豊かな表現力に意外な一面を見、みんなが素敵に見えました。

色々な行事でたくましく成長していく子供たち。事故やケガもなく、無事に乗り切れそうです。

冬休みまであと一息！体調をくずすことなく気持ちを引き締めて、今年を締めくくりましょう。

学校での「手洗い・うがい」や「規則正しい生活」など、「自分でできること」をがんばりましょう。ご家庭でもお声かけください。



12月のほけん目標

### けん 健康な体で冬を過ごそう

元気に外遊び うまくきたえて健康な体！



う うがい

ま マスク

く 空気の入換え

き 規則正しい生活

た 体力をつける

え 栄養バランス

て 手洗い

#### よぼう 予防のための三原則



中和小 11月感染症情報 (11/1~11/30)

インフルエンザ罹患者 8名 (インフルエンザA)

### インフルエンザによる出席停止について (出席停止から登校再開までの流れ)

発症

★症状が出た日が発症日

- ・突然の高熱 (38~40℃)
- ・頭痛
- ・体のだるさ
- ・悪寒
- ・咳・鼻水・くしゃみ
- ・筋肉や関節など体の痛み



医療機関を受診 (インフルエンザの診断)

受診結果を学校へ連絡 (発症日・受診結果・症状等をお知らせください。)

※学級閉鎖・学年閉鎖の期間中に発症した場合も必ず学校に連絡してください。



解熱日を学校へ連絡

※平熱が24時間続いたら、熱が下がった (解熱した) という目安になります。

登校再開 (※熱が下がっても、頻繁な咳などの症状が残っている場合は、登校を控えてください。)

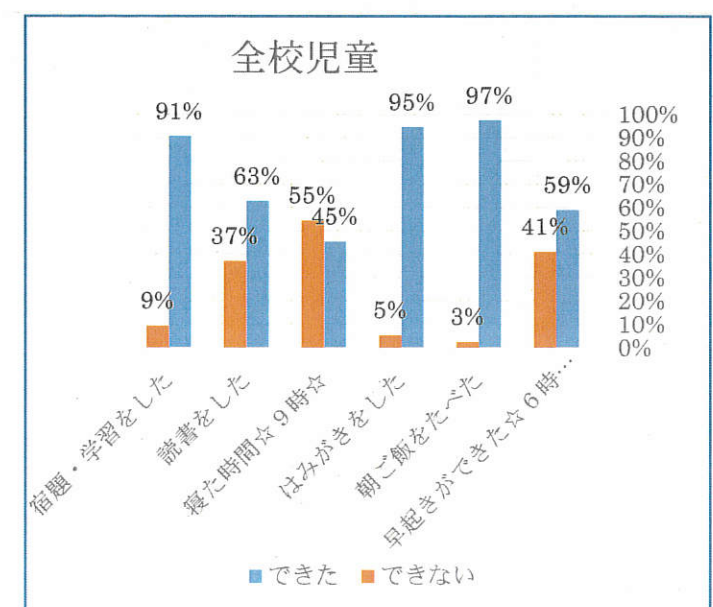
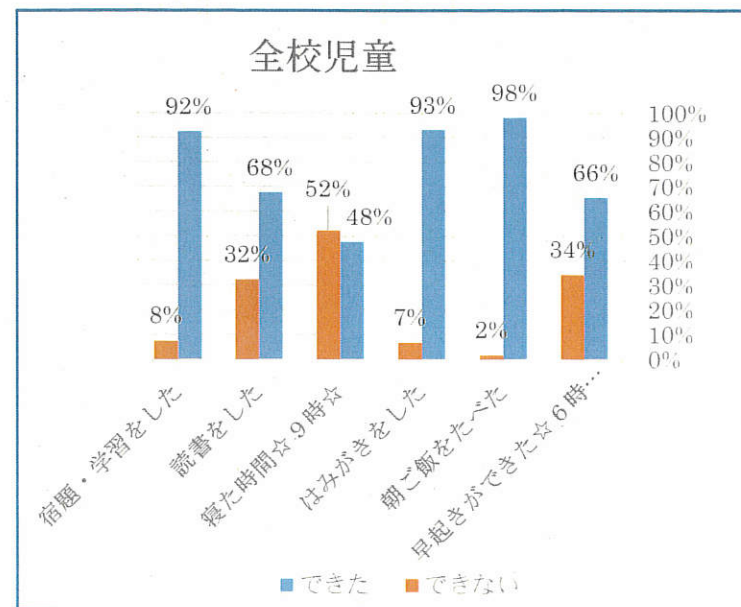
### 「せいかつリズムチェック」全体集計結果 (5月・9月比較)

5月

5月連休明けの一週間

9月

夏休み明けの一週間



5月と9月を比較したとき、9月の夏休み明けは、「生活面」でだらけてしまいがち。特に、早寝・早起きの項目が全体的によくありません (昨年の結果も同じ) お家の人といっしょに考えて、良くなるように見直してみましょう (習い事や塾の影響) 【良かった点】1日のスタートである朝ご飯、歯みがきは全体的に良かった。

★次回の「生活リズムチェック」は冬休み明けの1/13 (月) ~ 1/19 (日) を予定しています。