

ほけんだより 2月



令和3年2月10日
豊島区立駒込小学校

日中には温かさを感じられる日も増えてきましたが、2月は体調もくずしやすい時期です。寒さに負けず、換気やていねいな手洗いをして感染症対策をしましょう。体は、重ね着をする、体を温めるものを食べる、湯船にゆっくり入るなどで、体のしんから暖かくして、元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行しています

ご家庭におきましても、毎日感染症対策へのご協力ありがとうございます。都内のインフルエンザは10月～11月にかけて注意報・警報基準となっていましたが、その後一旦は患者数が落ち込んでいました。しかし、1月末より患者報告数が増え、再度注意報基準を超えて警報解除後に再度注意報基準が出されたのは、17年ぶりだそうです。駒込小学校でもインフルエンザなど、感染症で欠席している人も増えています。

合言葉「うまくきたえて」で、感染症を予防しましょう！

① うがい



ガラガラうがいは、のどを乾燥から守り、
ブクブクうがいは、口の中をきれいにします。
外から帰ったときは、ブクブクうがいと一緒にガラガラ
うがいをしましょう。

② 空気の入れかえ



寒くなってきて、窓を閉めきった
状態でいると、ウイルスに感染しやすくなります。
換気は、1時間に10分やるよりも、1時間に5分を2回と
いうように、回数を増やす方が効果的です。

③ 体力



適度な運動をすることで体力をつける
ことも、ウイルスや細菌と戦う力（抵抗力）
が高まります。また、運動することで体が適度につか
れ、ぐっすりと眠ることができます。

④ 手洗い



いろんなものを触った手で、目や鼻、口を触ると、手についたウイルスが体の中に入つてかぜや
インフルエンザにかかってしまいます。ていねいに手洗いをして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

⑤ マスク



鼻や口から、病気の原因となるウイルスや細菌
が体の中に入れるのを防ぎます。
せきが出るなどの症状があるときは、他の人の感染
を防ぐ効果があります。きちんと、鼻と口をおおうよう
にしましょう。

⑥ 規則正しい生活



生活習慣が乱れると、ウイルスや
細菌と戦う力（抵抗力）が低下します。
特に、十分な睡眠は生活のリズムが整いやすくなります。
そして、心と体の健康をつくります。

⑦ 栄養バランスのいい食事



栄養バランスのいい食事を毎日とることも、
抵抗力を高めるために大切なことです。
食材それぞれに色々な栄養素があります。好き嫌いを
減らして、丈夫な体つくりを目指しましょう。

インフルエンザの初期症状を見逃さないで

登校前にお家の人と体調の確認をしましょう。体調が悪い日は、無理をせずしっかり休養をとることが大切です。また、このような症状がある場合は受診をお願いします。

食欲がなくなる	38.0℃以上の熱 (ワクチンを接種した人は低い場合もあります)	強いさむけやだるさ	関節の痛みや筋肉痛の痛み

また、インフルエンザ・コロナウイルスにかかった場合は、「登校許可証」の提出は不要です。出席停止期間を確認し、体調が回復したら登校するようにしましょう。

(発症当日)	発症後5日間は登校不可							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<例1> 発症翌日 解熱			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
<例2> 発症2日目 解熱				解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
<例3> 発症3日目 解熱					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
<例4> 発症4日目 解熱						解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

第3回身体測定を実施しました。

結果は既にお返ししています。測定結果はご家庭で管理していただき、ピンクのファイルは学校に返却ください。

学年		身長(cm)	体重(kg)	学年		身長(cm)	体重(kg)	平均値
1年生	男子	121.0	23.1	4年生	男子	139.4	34.8	
	女子	120.7	23.0		女子	139.2	32.2	
2年生	男子	128.2	26.1	5年生	男子	145.2	39.0	
	女子	127.5	26.3		女子	146.6	37.8	
3年生	男子	134.0	31.0	6年生	男子	151.9	42.9	
	女子	133.4	29.6		女子	152.4	41.4	

※発育には個人差があります。平均値と比べることが重要ではありません。自分の身長と体重を知り、バランスよく成長することが大切です。