

ほ け ん 保健だより



令和7年 11月28日
豊島区立朝日小学校
校 長

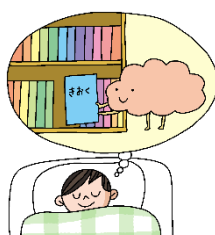
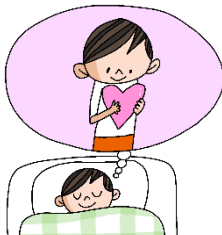
ことし のこ げつ あさばん ひ いちだん
今年も残すところあと1か月となりました。朝晩の冷えこみが一段ときびしくなってきました
い ふく しょうず たいおんちようせつ おこな つめ きたかぜ ま げん き からだ
ね。衣服で上手に体温調節を行い、冷たい北風に負けない元気な体をつくりましょう。

すいみん不足になっていませんか？

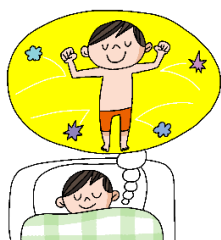
とく ふゆやす ぶそく じかん
特に冬休みは、すいみん不足になりがちです。すいみの時間をしっかりとって、さわやかな気持ちで新年をむかえましょう。朝日小では、さわやかなあさ週間で1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までにねることを目標としています。

よくねむると、どんないいことがあるのかな？

- ① 体 のつかれがとれる ② 心 が落ち着く ③ 記 おくを整理する ④ 成 長 ホルモンが出る



⑤ 病 気 から 体 を 守 る

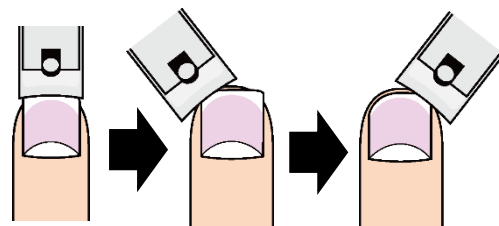


まずは、早く起きて太陽の光をあびましょう。朝に太陽の光をあびることで、心に安定感や満足感をもたらすセロトニンという成分が脳から出され、すっきりと目覚めることができます。

そして昼間はたっぷり外遊びをしましょう。そうすることで、体がつかれてはやくねることができます。

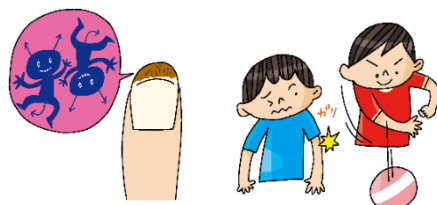
つめの切り方 ※つめがわれて保健室に来る人が多いです。

- ① 白い部分を少し残して切ります。
② 角は白い部分を少し残して、丸みをつけて切ります。



つめをのぼしていると…

つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときにわれたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



おうちの方へ

日頃より、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。最近、「爪が服に引っかかって割れた」「ボールをキャッチする時に爪が割れた」との理由で、来室する児童が多くいます。ほとんどの場合、爪を伸ばし過ぎていることが原因になっています。そのため、ご家庭で爪の切り方や適切な長さ、切るタイミングについて、お子様にご指導いただくよう、よろしくお願いいたします。

インフルエンザ流行注意！

東京都感染症情報センターより、11月3日から11月9日までの都内定点医療機関における患者報告数が発表されました。定点当たり29.03人で、警報基準を超えたとのこと。昨年同時期の定点当たり1.12人を大きく上回っており、昨年より6週早く警報基準を超えました。本校でも、11月上旬に大きく流行のピークがありました。引き続き、インフルエンザにかかっている児童がいます。

インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策をお子様と呼びかけていただくよう、よろしくお願いいたします。

<インフルエンザの出席停止期間>

発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで。

	発症日	発症後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 2日目に 症状軽快	発熱	発熱	症状軽快 1日目	軽快後 2日目				
	出席停止						登校可能	
発症後 5日目に 症状軽快	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	症状軽快 1日目	軽快後 2日目	
	出席停止							登校可能

※ インフルエンザは、登校許可証の提出は不要です。

発症日・受診日・登校開始予定日・症状の経過を学校へご連絡ください。

12月の検診・保健行事について

★がんに関する教育 12/3(水)

…外部講師をお招きし、がんに関する教育を実施します。6年生が対象です。

★歯科講話 12/9(火)

…歯科校医をお招きし、歯の部位と働き、歯をけがした時の対処法を学習します。

5年生が対象です。

