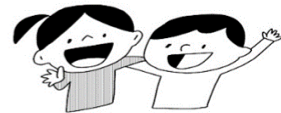




令和8年1月8日
台東区立谷中小学校

保健目標

よぼう
かぜやインフルエンザを予防しよう



新しい年が始まりました。冬休みはどうでしたか。今年もみなさんが目標に向かって一歩一歩進み、笑顔あふれる一年となりますように。そのためにもすべての基本は健康であることです。これから一年で一番寒い季節に向かいます。感染症等の流行も油断できません。「手洗い・うがい・咳エチケット」等を励行し、ご家庭でも規則正しい生活習慣をよろしくお願いします。



＊ 1月の予定 ＊

はついくそくてい 発育測定	9日(金) 5・6年
	13日(火) 3・4年
	14日(水) 1・2年
	15日(木) 予備日
はぐくみ会議	29日(木)

- 体育着で行います。正しい計測のため、頭頂部で髪の毛を結ばないようにしてください。
- 結果は後日、印刷して配布します。成長曲線の確認と、ご家庭で「健康の記録」と一緒に保管をお願いします。



◆はぐくみ会議（学校保健委員会）のお知らせ◆

～学校医の先生方や保護者の方々と一緒に、谷中小の子供たちの健康について考えます～

- 日時 1月29日(木) 15:00から16:00まで
- 場所 算数少人数教室（2階）
- 講和 「子どもを守るために知っておきたいこと」
講師 松村有香先生（内科校医、どうかん山こどもクリニック）

小児科医の立場から、感染症予防から病気になった際にはどうしたらよいか、受診のタイミングなど、日常に役立つ情報をお話いただきます。詳細は別途資料を配付します。ぜひたくさんの方の出席をお待ちしています。来校の際は、入校証、スリッパ、靴入れをご持参ください。

風邪ってなに？
ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？
しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？
37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って /
うまく防ごう！
うまく治そう！
風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？
体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

冷却シートは効くの？
体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？
ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

換気ってどれくらいするといいの？
1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？
特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？
食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

風邪の予防法はある？
手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

..... 風邪に詳しくなると、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

こんな時は要注意！登校前のお子さんの健康観察をお願いいたします。

- <寝起きのようす>
- ・いつもに比べてだるそうにしている。
 - ・起こしてもなかなか起きない。



- <朝食のようす>
- ・いつもに比べて食欲がない。
 - ・全く食べたがらない。



- <顔色・目・体温のようす>
- ・目がとろんとしている。
 - ・顔色がよくない。
 - ・体温が高めである。
 - ・吐き気がある。



「朝からなんとなく具合が悪かったけど、熱はないから学校に来た」「前日の夜に熱があったけど朝は下がったから学校に来た」など、兆候があるのに学校に登校してしまうと、学校内での感染が拡がりやすいです。

引き続き、お子さんの体調の変化にご留意いただき、体調の悪い時は無理をさせず自宅で休養するようお願いいたします。

インフルエンザ・感染性胃腸炎などの診断を受けたら...

出席停止となりますので、必ず学校まで連絡をお願いします。登校の際には「治療証明書」を提出してください。

用紙は学校に取りに来ていただくか、学校のHPよりダウンロードできます。登校初日にお子さんに持参させてください。よろしくをお願いします。