

ほげんだより

令和7年1月31日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

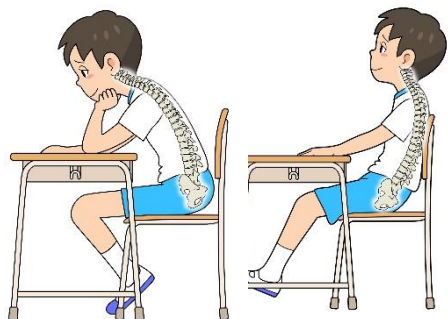
ニュースではインフルエンザの人数が増えていると報道されています。保木間小学校でもお休みの人が年明けから増えてきています。これからが本格的な感染症のシーズンです。

生活リズムを整えることはもちろんですが、こまめな手洗いも必要です。清潔なハンカチを毎日、持ってくるようにしましょう。

2月の保健目標：正しい姿勢で生活しよう



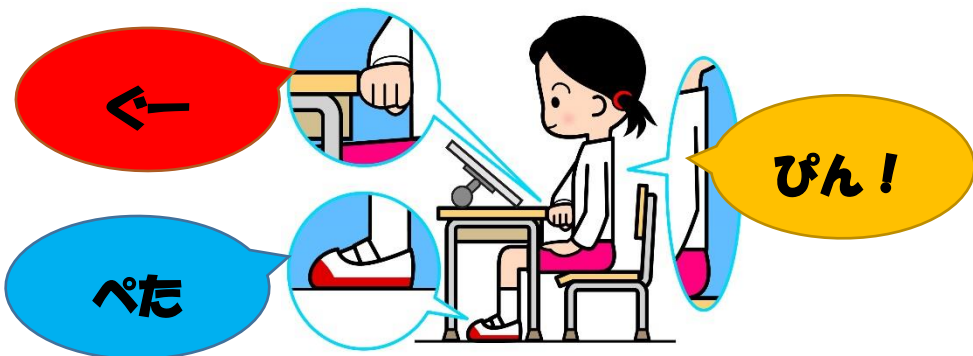
姿勢、意識していますか？



正しい姿勢でないと・・・

- 目が悪くなる
- 首、肩、腰がいたくなる
- 歯並びが悪くなる
- 消化不良、便秘（うんちが出ないこと）になりやすくなる

正しい姿勢は・・・



寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手がつかないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

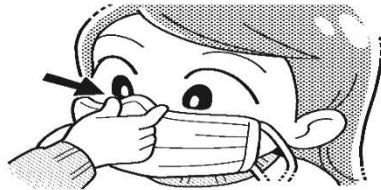
🩹 マスクの効果と使い方 (不織布マスクの場合) 🩹

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ（くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき）が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

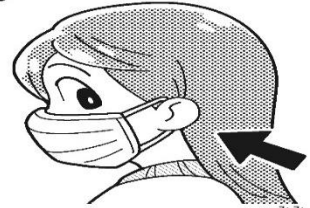
マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



針金を鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



同じようにして、もう片方のゴムひもを外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。

© 少年写真新聞社 2024

保護者の方向け

☆ 保木間小 感染症情報（1月末） ☆

1月下旬に、保木間小学校では**感染性胃腸炎が流行し、学級閉鎖を行いました。**感染症拡大防止のため、**嘔吐や下痢などで汚れたお子様の衣服は学校では洗浄を行わず、袋に入れた状態でご家庭へ返却いたします。**ご理解とご協力をお願いいたします。

足立区内ではインフルエンザA型、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症、溶血性レンサ球菌感染症（溶連菌感染症）が流行しております。



お子様が朝、嘔吐や下痢など体調不良を訴えた場合は無理をさせず、ご家庭で休養するよう、お願いいたします。学校は集団生活の場ですので、感染拡大防止にはご家庭での朝の健康観察が重要になってきます。お忙しい朝の時間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

緊急連絡先が変わった場合は学校までご連絡ください！

感染症が流行する季節となり、早退をするお子様も毎年、2月から増加傾向にあります。緊急連絡先が変わった場合はお手数ですが、学校までご連絡をいただければと思います。早退には必ずお迎えが必要になります。

