令和５年１月31日（火）
足立区立本木小学校
校長　　藤田　暁美
養護教諭　星野　恵美

中から、外から体を温めよう

朝の登校時、寒そうに体を縮めながら登校する子供たちがたくさんいます。また、学習中も教室の換気を行っているため、室内も寒く感じることがあります。寒いと、筋肉がこわばり、怪我にもつながります。

朝ごはんで体の中から温める、調節しやすい衣服で過ごす、体育や休み時間に思い切り体を動かすなどして、冬を元気に過ごしましょう。

２月の保健目 標

感染症の予防をしよう

身体測定の結果をお配りします。

１月の身体測定の結果をお配りします。４月からのお子さんの成長をご確認ください。成長曲線で、お子さんの身長と体重のバランスを確認することができます。基準線から大きく上向き、下向きになっている場合は、お子さんの発育について一度医師にご相談ください。

１月１９日　学校保健委員会を開催しました。

学校眼科医の櫻井先生に『子どもの眼とICT機器』と題して、お話しいただきました。

①ブルーライトによる影響
②急性斜視の発症
③眼精疲労・ドライアイ
④近視進行が止まらない

～参加いただいた保護者・地域の方の感想を一部ご紹介します～

・わが子も近視で眼鏡をかけているので、将来起こりうるかもしれない目の病気に不安になり、改めて進行を遅らせるように気を付けなければと思いました。

・YouTubeなどは時間を設定していますが、時にはオーバーしてしまう日も多々あったため、今一度生活のリズムを見直していきたいと思いました。なかなか学べる機会がないため、櫻井先生の講演が自身に突き刺さりました。

・子供がいる家庭なら、ほとんどの人が気になっているテーマだと思います。今日のお話を頭の中において、ICT とうまく付き合っていくことを気にしておきたいと思います。

インフルエンザの登校届の様式が変更されました。

足立区では感染症の種類によって　①医療機関に記入してもらう登校届　②ご家庭で記入する登校届がありますが、令和５年１月より、③インフルエンザ専用の様式が新たにできました。

令和４年までのインフルエンザ登校届		令和５年からのインフルエンザ登校届
医師が記入し、学校に提出する。（①）	→	保護者が記入し、学校に提出する。（③）

いずれも、足立区ＨＰ、本木小ＨＰからダウンロードが可能です。学校から用紙をお渡しすることもできます。

【再掲】 お子さんの健康観察について　今一度確認をお願いいたします。

①発熱に限らず、咳、強いのどの痛み、鼻水などの症状がある場合は、症状が改善するまで登校をお控えください。

なお、発熱した場合、足立区では登校の目安は解熱後24時間が経過してからとなっています。（インフルエンザの場合は解熱後２日を経過するまで登校できません。）

②発熱があった場合は、かかりつけ医または発熱外来の医療機関を受診し、判断を仰ぐようにしてください。

一日で熱が下がったからと登校し、その後再度発熱して新型コロナウイルスの感染が確認されるケースが出ています。（かかりつけ医の受診が難しい場合は、足立区ＨＰや東京都福祉保健局HP等で相談窓口をご確認ください。現在、東京都における国の新しいレベル分類は「レベル２（警戒を強化するレベル）」です。③④についてもご協力お願いいたします。

③同居家族が PCR検査又は抗原検査を受ける場合（仕事等での定期的な検査を除く）、検査結果が出るまでは、お子さんの登校をお控えください。

④同居家族に未診断の発熱等の症状がある場合、お子さんの登校をお控えください。

＊＊

６年生　薬物乱用防止教室を実施しました。

学校薬剤師の浅見陽子先生による、薬物乱用防止教室を行いました。

薬物による体への影響や、依存性の恐ろしさについて学びました。「ゲートウェイドラッグ（薬物への入り口）」と言われるお酒やたばこについても触れ、誘われても断ることが大事、ということを確認しました。

～児童の感想（一部抜粋）～

・何より、薬物を持たないことが大切だと思いました。そして、誘われても自分はやらない、という精神力も必要だと感じました。

・薬には助かっているときもあるけど、ちゃんと正しい使い方をしたいと思った。

・人に流されずに正しい選択をしたい。

・一度くらい・・・というちょっとした考えだけで、未来が変わってしまうということを頭に入れて、薬物は使わないようにする。

＊＊