



# すこやか

鳥取市立浜村小学校

保健だより

令和2年1月20日 No.10

## かぜやインフルエンザの流行する季節です！

2020年がスタートしました。1月20日は、暦の上では「大寒」です。今は1年の内で一番寒いときですが、学校生活の始まりとともに、鳥取市内の小中学校では、インフルエンザにかかっている子どもたちが、少しずつ増えてきているようです。今後、インフルエンザなど感染症が広まらないように、気をつけていきたいと思います。

### 予防には

- (1) うがい・手洗い、咳エチケット（咳が出るときは、人から顔をそむけ、口からのしぶきを飛ばさないようにしたり、不織布マスクを着用したりする）
- (2) 早寝・早起きで睡眠を十分にとり、体を休め、バランスのよい食事をとり、免疫力を高める。
- (3) インフルエンザ流行時期は、なるべく人の多いところへの外出は、避ける。

インフルエンザは突然発症しますので、ご家庭でもお子様の健康状態に気をつけられ、登校につきましては、無理のないようにお願いします。



\* 不織布マスクは、なるべくご家庭で準備をお願いします。

\* 出席停止用紙は、医師の記入欄と保護者記入欄とが、表裏あります。

### インフルエンザと診断されたら



### 発育測定をしました

冬休み明けより児童の身長と体重の測定、頭髪（頭シラミ）検査、爪きりチェックを行いました。多くの児童は、頭髪も爪も手入れができていましたが、前髪が目にかかったり、爪の長かったりした人には、短く切るように伝えました。保護者の皆様のご協力をお願いします。

『健康の記録』（個人記録）は、2月の個人懇談時にサインをお願いし、持ち帰りはしませんので、ご理解をお願いします。

### からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●**低体温だと…**頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●**体温を上げるために**  
・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）

- ・ストレッチ（血行が良くなります）
- ・うす着は厳禁！（おしやれよりも温かき重視で）



### 今年も毎日、朝ごはん

#### 食欲がない人は

夜中にお菓子を食べていませんか？  
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

#### 多く食べられない人は

少しずつでも、量を増やしながら全部食べられるようにしましょう。少し早めに起きて、食べる時間を作りましょう。

#### パンだけ、ごはんだけの人は

お肉・お魚類（主菜）や野菜類（副菜）も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷり豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメです。



### \* 第2回学校保健委員会を開催します！

来月(2月13日木曜日)、夜の7時より開催します。今回は、浜っ子健康プランの結果より、「スイッチ・オフ8」の取組や午前授業5時間制から朝食について、話をすすめていきたいと思っています。子どもたちが、生涯健康的な生活を送るために、継続して取り組んでいきたいと思っています。参加者（教育振興会執行部や各部の正副部長）の皆様にはお世話になります。保護者の皆様にも後日お便りでお知らせします。