

ほけんだよい

令和 8 年 9 月 3 0 日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭
No. 8

朝晩は涼しくなり、秋がやってきたなと感じます。
学校に来るときは涼しくても、休み時間や体育の後は汗をよくかいているのを見かけます。体温調節できるように着るものを工夫しましょう。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋にしたいですか？ゲームの秋！という声が多そうですがけがや病気をしては楽しい秋を過ごせません。規則正しい生活を続けて、元気に過ごしましょう。

かぜ、インフルエンザ、はやっています！

9月の連休明けから、かぜやインフルエンザにかかる人が増えてきました。

ねつはなくても、保健室に「のどがいたい」「頭がいたい」といって来る人も増えています。

板橋区の小・中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖が毎日行われています。

かぜやインフルエンザにまけない元気いっぱいな体を作りましょう。

かぜに負けないカラダをつくろう！！

規則正しい生活は免疫力を高め、
感染症から守ってくれます。自分の
免疫力が高いかチェックしてみよう！

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が 36.5 度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪をひきやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0 ～ 2 個

ふだんから健康を意識していますね！チェックが付いた項目を直せるとなおいででしょう。

3 ～ 6 個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックが付いた項目を改善しましょう。

7 ～ 1 0 個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善しましょう。

おうちの方へ

朝晩はだいぶ涼しくなってきました。長袖や上着を着て登校する児童が増えてきました。ただ、日中は気温が上がるため、子どもたちは休み時間や体育の授業では汗をかいています。真っ赤な顔で汗をかいていても、「おうちの人を着なさいって言ったから・・・」と上着を脱がない子もいます。体温調節できるよう『脱ぐ』『着る』がしやすい服装をお願いします。

子どもは大人よりも「枚薄着」が基本です。「寒いのはかわいそう」と厚着をさせていると、体温調節機能が育たなくなり、丈夫な体を作ることができません。薄着で過ごすと自律神経の働きがよくなり、免疫細胞が活性化し、感染症の予防にもなります。

ただし、体調が悪いときは体を温めた方がいいので、無理な薄着は避けてください。

重要！

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席届

今年度から、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症にかかった場合の出席届は、保護者が記入することになりました。用紙は、本校のホームページからダウンロードできます。

ほかの感染症（感染性胃腸炎、おたふくかぜ、水ぼうそうなど）は今まで通りの出席届を主治医に記入してもらってください。

10月の保健行事

6日（火）秋の歯科検診

全校児童を対象に、むし歯の有無を確認します。朝、歯みがきをして登校させてください。

むし歯があったり、歯石がついていたり、歯肉炎になっていたりして受診が必要と歯科校医が判断した場合は、おたより（白色）をお渡しします。

色覚検査

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。（希望調査は、先月お配りしました）。十分にプライバシーに配慮し、養護教諭が保健室で検査をします。

※他の学年のお子さんでも検査は可能です。

色の見えかたにご心配なことがあれば、ご相談ください。