

ほけんだより

2014年2月号 No.11
春江小学校
校長 市原 俊司
養護教諭 小澤 弘美

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では、節分、立春と、春はそこまで近づいています。日差しも少しずつ長くなり、明るさを増して、暖かくなってきました。ただ、寒暖の差も激しい時期ですので、体調管理にはくれぐれも気をつけてください。

先週から江戸川区内の小中学校全域でインフルエンザによる学級閉鎖が一気に増えてきました。本校でも、インフルエンザによる感染症が増え始め、学級閉鎖をするクラスも出ています。今後の広がりが心配です。生活リズムを整えることや手あらい、うがいの励行など感染予防に努めるようご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



5年生 体育館での書き初めより

2がつの 保健目標

けんこう からだ
健康な体にするために、しっかり食^たべましょう。

注意！ インフルエンザが流行ってきています。

おほうたいさく すす
引き続き、予防対策を進めましょう。

現在本校で広まっているインフルエンザは、主にB型が多く出ています。熱の症状が見られ、インフルエンザの疑いがある場合は、医療機関受診をお願いいたします。インフルエンザは、医師の治癒証明書を提出していただくことにより、出席停止扱いになります。また、インフルエンザと分かったときには、早めに学校までご連絡をお願いいたします。咳や鼻水などの症状があるときは、必ずマスクをつけて登校するようご協力をお願いいたします。特に、休み明けは、体調をくずし、保健室に来室する人が増えています。休日の過ごし方に気をつけ、健康管理に留意させますようよろしくお願いいたします。

- ① 外から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。手洗い後のアルコール消毒は効果があります。



- ② 室内では、できるだけマスクをして感染予防に努めましょう。



- ③ 流行期は、人込みを避けましょう。



- ④ こまめに部屋の換気をしましょう。適度な加湿も心がけましょう。



- ⑤ 十分な栄養と睡眠をとりましょう。



- ⑥ 予防接種を受けましょう。今からでも有効です。



★「学校保健安全法施行規則の一部を改正する法令(平成24年文部科学省令第11号)」の施行によりインフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまでとなっています。

食事のリズムを作しましょう。



朝ごはんの役割



体に1日の始まりを伝える「スイッチ」

朝食には、エネルギー補給だけでなく、体温を上げ、体内時計をリセットする、大切な役割があります。たとえ少量でも、欠かさず食べる習慣をつけてください。

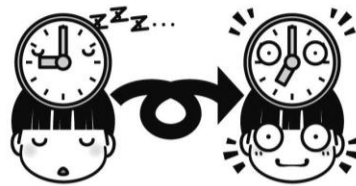
脳と体のエネルギー補給



体温を上げる



体内時計をリセット



食事のリズム

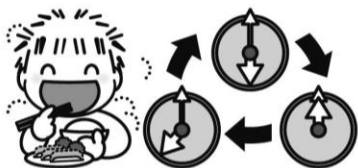
食事でも体内時計を刺激します



体内時計のリズム（約25時間）と地球のリズム（24時間）のズレを直すのに、食事の刺激は重要な役割をしています。

夕食が遅くなると、寝る時刻も遅くなるので、午後7時までにすませるように工夫しましょう。

1日3回規則正しく



夕食は午後7時までに



【学校保健委員会開催のご案内】

是非、ご参加ください。

- 開催日時 2月17日（月） 午後14時25分～15時45分
 - 場所 春江小 図書室（3階）
 - 内容
 - 平成25年度 春江小児童の体力面、生活面における実態報告
 - 平成25年度 食物アレルギー児童の実態とその対応
 - 協議会 「食物アレルギーと食品表示 ウソ、ホント」
- 講師 食育向上委員会代表 吉川直美先生(管理栄養士)

<講師紹介>

子どもの頃から「食べること」に興味があり、「食」の仕事を目指す。日本女子大大学院で食物栄養学を終了後、食品メーカー、店舗運営、短期大学講師などあらゆる角度から「食」の仕事・教育に携わる。仕事・教育の現場や息子を通して地域と直接コミュニケーションをとる中で、「食育」の大切さを痛感し、食育向上委員会を設立。「食べること」の楽しさを伝える活動を行う。

フードメディアデザイン代表として、フードコンサルティング業を営むかたわら、ハウス食品とのコラボレーションにより、食育イベントの企画運営を行う。

9月PTA主催の「朝ごはんクッキング」の講師としてもご来校いただいています。