



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



保健だより

No.9

平成30年12月7日
 多摩市立豊ヶ丘小学校
 校長 小畑 行広
 主任養護教諭 新井あづ紗



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



*



今年の冬至は12月22日です。この日を境に、少しずつ陽が長くなってきます。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さが厳しくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、風邪をひかないようにしようという昔ながらの知恵です。

今年も残すところあとわずかです。この一年を健康に過ごせたか、ぜひ、ご家庭で生活を振り返っていただきたいと思います。健康でよいお年をお迎えください。

～伝染性紅斑(いんご病)流行中～

東京都内で伝染性紅斑が流行しており、11月22日に福祉保健局より、警報基準を超えたと発表がありました。本校でも今月に入り3名罹患が出ています。

伝染性紅斑はウイルスによる感染症で、治療法やワクチンはありません。感染予防のためにこまめな手洗い・うがいや咳エチケットを心がけてください。



咳や鼻水、微熱が出るなど、風邪によく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

※発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。妊娠中（特に妊娠初期）に感染した場合、まれに胎児の異常や流産が生じることがあります。

※頬に発疹が現れているときには感染力はほとんどなくなっていますが、多摩市では伝染性紅斑は学校感染症に指定されており、登校する際は「登校許可証」が必要です。発疹がある際は必ず受診されますよう、お願いいたします。

春の歯科検診で「治療のお知らせ」をもらってまだ治療が終わっていない場合は、今年中に治療しましょう。

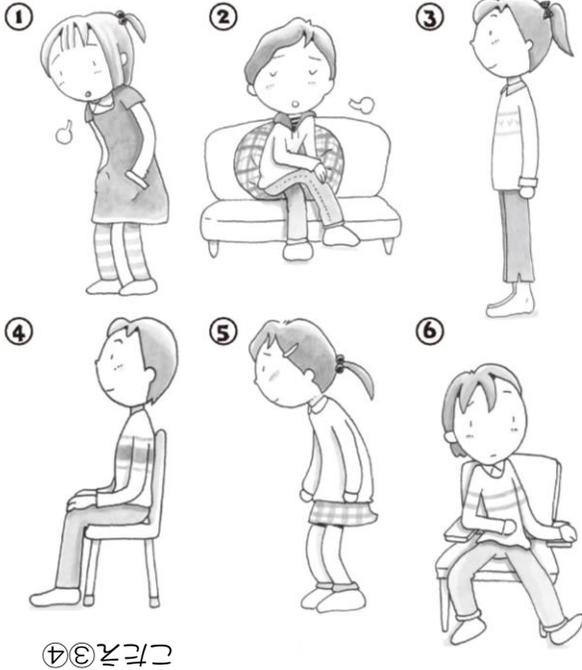


目標は
**今年中に
 治療率
 100%**



お子さんとお読みください。

正しい姿勢はどれだ!?



みなさんは、授業中どんな姿勢で勉強していますか？また、歩いているときはどんな姿勢ですか？よくない姿勢を続けていると、将来、体のどこかが痛くなったり、背骨が曲がってしまったりします。よい姿勢で過ごしましょう。

★★★いい姿勢のポイント★★★

【立っているとき】

- 頭は上に軽く引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

【座っているとき】

- 太ももと背骨が90度になっている
- いすに深く腰かける
- 床に両方の足のうらをつける

～薬物乱用防止教室を行いました～

11月30日に、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師である本校学校薬剤師の菅原先生から、「薬物乱用」とは一体何か、薬物にはどんなものがあるか、薬物が体や心などに与える影響はどんなものがあるか」などについて分かりやすく教えていただきました。また、最後には薬物の断り方をロールプレイで練習しました。



薬物を断るポイントは2つ！
①はつきりと断る
②その場を離れる
です。