

# ほけんだよい

令和6年 1月18日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



新しい年が始まって2週間がたちました。冬休み中に大きな事故やけがもなく、元気なみなさんの顔を見ることができて安心しました。

3学期はとても短いです。進学や、新しい学年になる前の準備をしっかりとするためにも病気やけがに気をつけて健康に過ごしていきましょう。



## インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

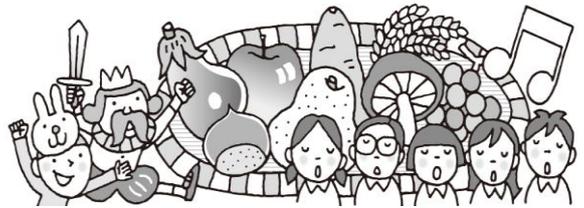
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



保健室でのひとこま・・・  
学習発表会が近づき、どの学年も並んで廊下の右側を歩いて体育館へ練習に行くようになりました。保健室前ですれ違っていると、「先生、本番楽しみにしててね。」「この間痛かった足がもう治ったよ。」「先生、何しているの?」とたくさんの子供が声をかけてくれます。七小の子供たちは人懐っこくて、温かいなあと感じます。

しかし、列の最後に不安そうに歩く子の姿も見かけます。大きな行事の前は誰もが不安になります。今度は私から「どうしたの?元気ないね。」と声をかけてみようと思います。

## がくしゅうはっぴょうかい ちか 学習発表会が近づいています



1月26日、27日には学習発表会があります。

練習の成果をしっかりと出し切れるようにポイントを伝えます。

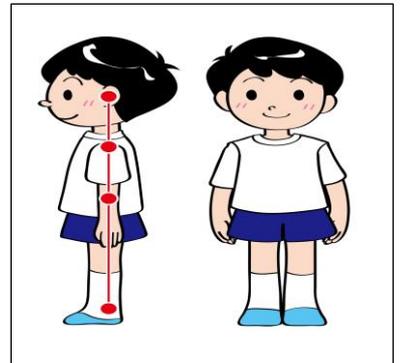
### ① 早寝・早起き・朝ごはん

しっかりと眠って、朝ごはんを食べて体の準備をしましょう。  
寝不足やエネルギー不足だと体が思うように動きません。しっかりと体の準備をしておきましょう。とくに寝不足だと貧血や立ちくらみが起きやすくなります。



### ② 発表時は背筋をのばして

人の前で発表する時は、いつも以上に背中をまっすぐに伸ばして前を向きましょう。下を向いていると声が届きませんし、姿勢が悪く見えます。胸を張ってどろどろと発表できると良いですね。



### ③ 良いイメージで本番に臨みましょう。

「失敗したらどうしよう」と心配になる気持ちもわかりますがあまり不安になりすぎると緊張してしまいます。「練習したのだから大丈夫。」と前向きな気持ちで発表するようにしましょう。



保護者の皆様へ

・七小では高学年を中心にインフルエンザ（B型）の報告が増えてきました。少しでも体調のすぐれない場合は無理な登校を控え、早めの受診をお勧めします。

インフルエンザにかかったら、医療機関で療養期間を確認していただき、『登校届』を提出してからの登校になります。登校届は紙でお渡しできます。また、学校HPに載せてありますのでダウンロードしてお使いください。