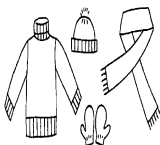


# えがいのたね



大田区立東蒲小学校  
校長 鈴木 裕二  
養護教諭 島田 早津樹  
No.9

朝晩の冷え込みも厳しくなり、日中も寒い日が多くなりました。東蒲小学校でも、頭痛や発熱などで早退する人が増えてきました。

残り少ない2学期、しっかりとまとめをするためにも規則正しい生活を送り、冬休みも元気に過ごせるように努めていきましょう。

## 上手な重ね着で寒さをしのごう！

### 1まいめ

清潔な下着を身につけよう！

※木綿でできたものがよいです。

●下着とひふの間に空気の層ができ、外の気温が伝わりにくくなります。

### 2まいめ

ゆったり動きやすいものを！

●ポロシャツやブラウスなど動きやすいものを身につけましょう。

### 3まいめ

前が開けられて、脱ぎ着しやすいものを！

●ベスト、カーディガン、トレーナー、セーターなど。

●暖かいときは、脱げるようにしておきましょう。



### 4まいめ

外に出るときは、上着を！

●外に出るときは、コートやジャンパーを着て、室内では脱ぐようにしましょう。てぶくろ、マフラーも寒さから体を守ってくれます。

保健室に来室する人を見ると、下着を身につけず、直接肌に洋服を着ている人が多いです。下着を着ると体感温度は、4℃も上がると言われています。



私達がふだん着ている服をよく見ると、繊維と繊維の間には、すきまがいっぱいあります。このすきまにあるのが、空気。この空気が体温によってあたためられることで、わたしたちは「あたたかい」と感じるのです。重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができるので、よりあたたかく保たれるというわけです。

# かぜのよぼう25

かぜやインフルエンザのよぼう方法としてよく言われているものを集めてみました。これらの感染症予防を徹底して行い、2学期を元気にしめくくれるようにしましょう。



うがいをする

かんき換気をする

せっけんて  
て手を洗う

はな鼻を  
さわらない

からだを  
せいけつ清潔に  
しておく

すききらいを  
しない

よぼうせっしゅ  
予防接種を  
うける



すいぶん水分を  
こまめにとる

ひふ皮膚を  
きたえる

はだぎ肌着を着る

かしつ加湿をする

バランスのよい  
しょくじ食事をとる

うんどう運動する

はみがきをして  
さいきん細菌を減らす

つめ爪は短く  
き切っておく

はやねはやお  
早寝早起きの  
せいかつ生活

ひとご人混みに  
い行かない

スキンケア  
をする

えがお笑顔でいる

ビタミンを  
おおく多くとる

マスクを  
ただ正しく  
つける

すいみんを  
しっかりとる

ふとんほ布団を干す

かぜなんかにはけないぞ！  
という強い気持ちをもつ



きどくただ規則正しい  
せいかつ生活リズム

全国的に咽頭結膜熱が流行しています！

おうちのかたへ

Q 咽頭結膜熱とは？ 昔は、プールの水を介して感染することが多かったので、プール熱とも呼ばれている感染症です。

病原体は、アデノウイルスです。アデノウイルスは、51種類の血清型があり、様々な症状の病気を起こします。咽頭結膜熱を起こすのは、主に3型で、4型、7型の場合もあります。

<潜伏期間>主に5～7日間（長いと2週間）。

<症状>発熱から始まる。39度を超えるような高熱が4～5日続く。扁桃腺が腫れ、のどの痛み、頭痛、食欲不振、だるさがある。目が真っ赤に充血し、目やにが出る。目の症状や吐き気、頭痛、咳などが強い場合は、早めに医療機関を受診することが必要です。

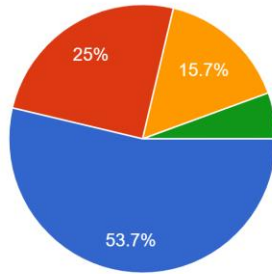
# はやね はやお あさ がつ ふ かえ 早寝・早起き・朝ごはん 10月の振り返りから

10月の「早寝・早起き・朝ごはん月間」(健康チャレンジ週間として、10/2~10/11まで土日を含めた10日間の取り組み)の振り返りがまとまりましたのでお知らせします。

Q1 あなたは、あさ7じまでにおきることができましたか？

108件の回答

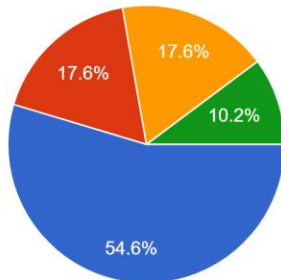
1~3年生の回答



- まいにちできた
- がっこうがある日は、できた
- はんぶん(5日)くらいできた
- ほとんどできなかった

Q2 あなたは、よる9じ30ぷんまでにふとんにはいることができましたか？

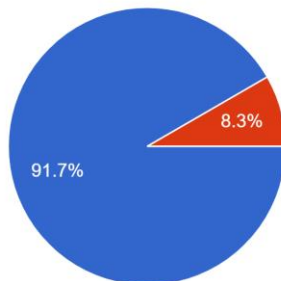
108件の回答



- まいにちできた
- がっこうがある日は、できた
- はんぶん(5日)くらいできた
- ほとんどできなかった

Q3 あなたは、あさごはんをまいにちたべることができましたか？

108件の回答



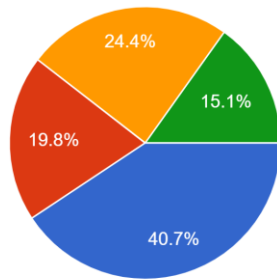
- まいにちたべた
- たまにたべない日もあった
- ほとんどたべなかった

1~3年生のみなさんは、53.7%の人が毎日7時まで起きることができていました。「早寝」についても、54.6%の人が毎日できていました。「学校がある日は、できた」と答えた人を含めると、70%~80%近くの人が「早寝早起き」ができていました。朝ごはんについては、「たまに食べない日があった」という人が8.3%いました。

## 4～6年生の回答

Q1 あなたは、朝7時までに起きることができましたか？

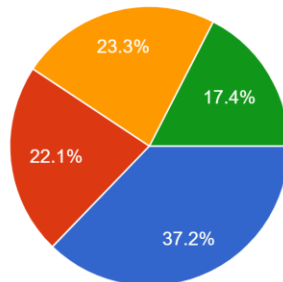
86件の回答



- 毎日できた
- 平日(学校がある日)はできた
- 半分(5日間)くらいできた
- ほとんどできなかった

Q2 あなたは、夜10時までにふとんに入ることができましたか？

86件の回答

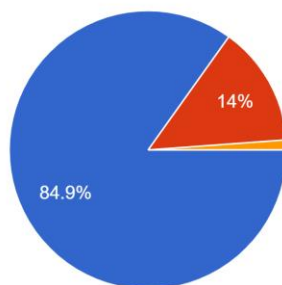


- 毎日できた
- 平日(学校がある日)はできた
- 半分(5日間)くらいできた
- ほとんどできなかった

※4～6年生には、Q3で、早寝ができなかった理由を聞く設問がありました。

Q4 あなたは、朝ごはんを毎日食べることができましたか？

86件の回答



- 毎日食べた
- たまに食べない日もあった
- ほとんど食べなかった

※4～6年生には、Q5で、朝ごはんを食べられなかった理由を聞く設問がありました。

4～6年生のみなさんは、早寝早起きについては、「学校がある日はできた」を含めると約60%の人ができていました。

10時までに布団に入れない理由としては、「習い事が終わる時間が遅いから」「勉強や宿題をしているから」が最も多く(66%)挙げられていました。中には、「スマホやタブレットなどをしていて寝るのが遅くなる」と答えた人(33%)もいました。ICT機器との付き合い方に課題がある人が一定数いるようです。

また、朝ごはんについても、たまに食べない、ほとんど食べないという人が15%いました。理由については、「朝寝坊をしたから」が最も多く(53.3%)次に「朝、お腹が空いていないから」「朝ごはんが無いから」(33.3%)が挙げられていました。