

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、頭痛や発熱などでお休みする人や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ます。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温められることで、わたしたちは「温かい」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予防方法としてよく言われているものを25個集めてみました。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
- せっけんで手を洗う
- 鼻をさわらない
- からだ体を清潔にしておく
- すききらいをしない
- よぼうせしゅ予防接種をうける
- 水分をこまめにとる
- ひる皮膚をきたえる
- はだき肌着を着る
- かしつ加湿をする
- バランスのよい食事をとる
- うんどう運動する
- はみがきをして細菌を減らす
- つめみじか爪は短く切っておく
- はやおほはやお早寝早起きの生活
- ひとご人混みに行かない
- スキンケアをする
- えがお笑顔でいる
- ビタミンを多くとる
- マスクを正しくつける
- すいみんをしっかりとる
- ふとんほ布団を干す(殺菌)
- きどくただ規則正しい生活リズム
- かぜなんかにはまけないぞ！
という強い気持ちをもつ

りんご病(伝染性紅斑)が流行しています！

東京都は、6年ぶりにりんご病の感染者が警報レベルに達したと発表しました。りんご病は、伝染性紅斑と呼ばれ、感染すると発熱や咳のほかに、頬や腕などに赤い発疹ができるのが特徴です。この特徴的な赤い発疹が出る頃には、感染力はほぼなく、本人の全身状態がよければ登校は可能です。本校でも感染報告が11月中に(2名)ありました。

幼児期から学童期にかかることが多い感染症ですが、まれに大人もかかります。大人が感染すると、頬が赤くなることはほとんどなく、手足に網状やレース状の赤い発疹が出たり、関節痛やむくみが出たりすることがあります。手洗いやマスクなどの予防が必要です。

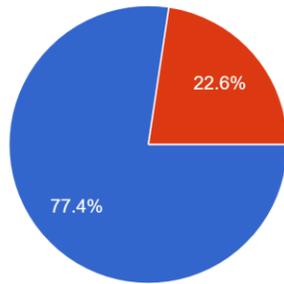
はやね はやお あさ がつ ふ かえ 早寝・早起き・朝ごはん10月の振り返りから

10月の「早寝・早起き・朝ごはん月間」の振り返りがまとまりましたのでお知らせします。

1～3年生の回答

Q1 あなたは「けんこうチャレンジしゅうかん」で、ヨフカシーをたおすことができましたか？

106件の回答

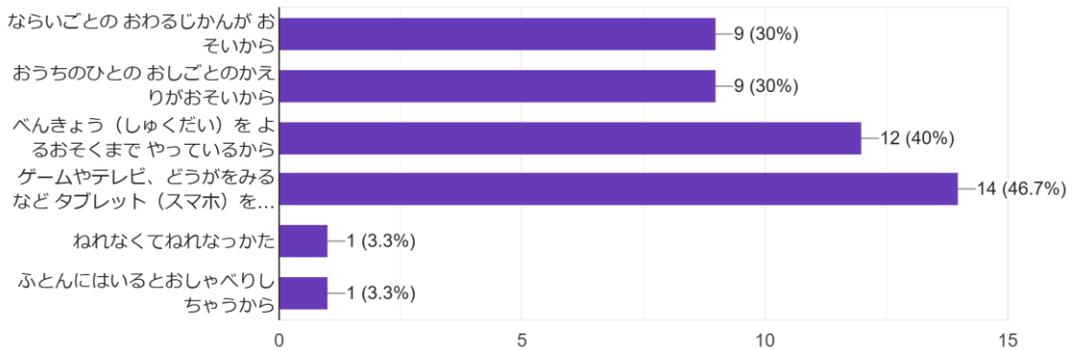


● できた
● できなかった



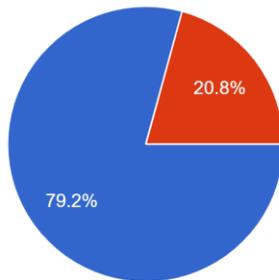
Q2 Q1のつもんで「ヨフカシーを たおすことができなかった」人にききます。理由は何ですか？

30件の回答



Q3 あなたは「けんこうチャレンジしゅうかん」でネボラーをたおすことができましたか？

106件の回答



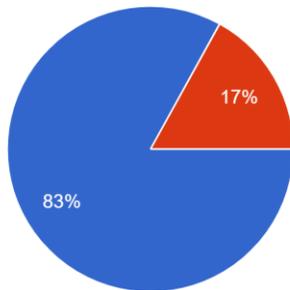
● できた
● できなかった



Q4

あなたは「けんこうチャレンジしゅうかん」でタバネーゼをたおすことができましたか？

106件の回答

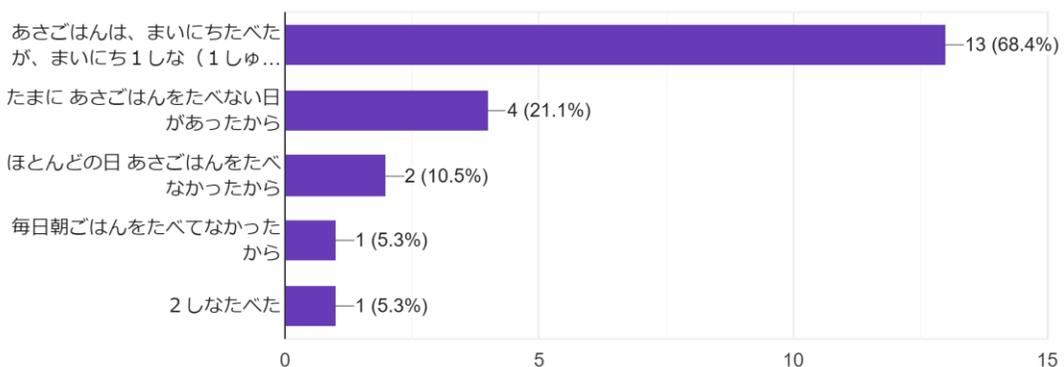


● できた
● できなかった



Q5 Q4のしつもんで「タバネーゼを たおすことができなかった」人にききます。理由は何ですか？

19件の回答



1～3年生のみなさん

<はやね>

- 77.4%の人が毎日午後9時30分までには布団に入り、ヨフカシーを倒すことができました。
- ヨフカシーを倒すことができなかった22.6%の人にその理由を聞いてみると、一番多かった理由は、ゲームやテレビ、動画を見る等、タブレットやスマホを使っているから(46.7%)でした。次いで、勉強(宿題)を遅くまでやっているから(40%)、習い事の終わる時間が遅いから(30%)、おうちの人の帰りが遅いから(30%)という結果でした。

<はやおき>

- 79.2%の人が毎日7時までに起き、ネボラーを倒すことができました。学校がお休みの日にだけ朝寝坊をしてしまい、ネボラーを倒せなかった人が多かったようです。

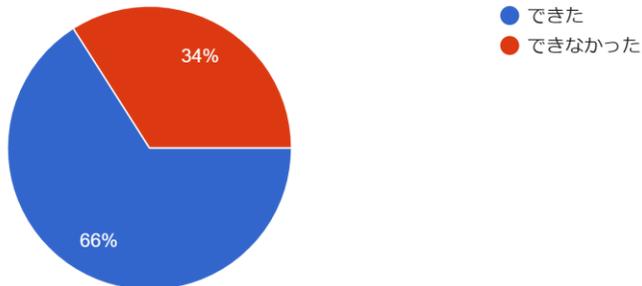
<朝ごはん>

- 83%の人が毎日食べて(かつ10日間のうち2日以上は2品食べることができて)タバネーゼを倒すことができました。タバネーゼを倒せなかった理由の第1位は、朝ごはんは毎日食べたけれども、1品しか食べなかったからでした。

4～6年生の回答

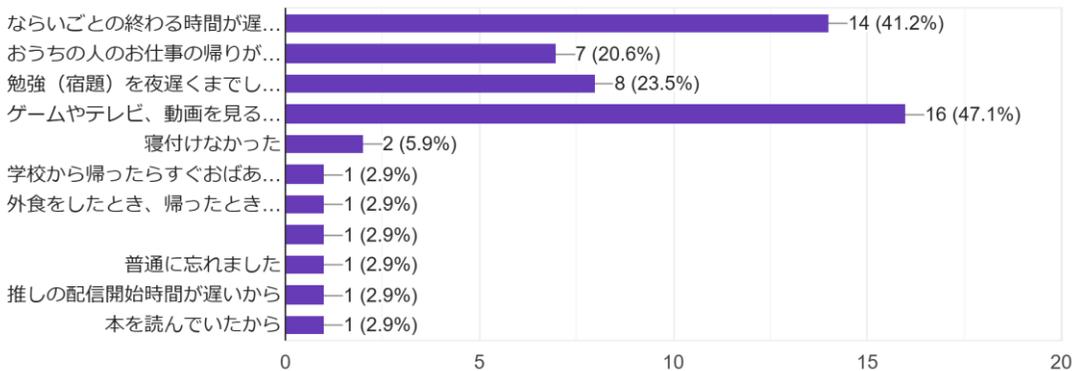
Q1 あなたは「健康チャレンジ週間」でヨフカシーを倒すことができましたか？

97件の回答



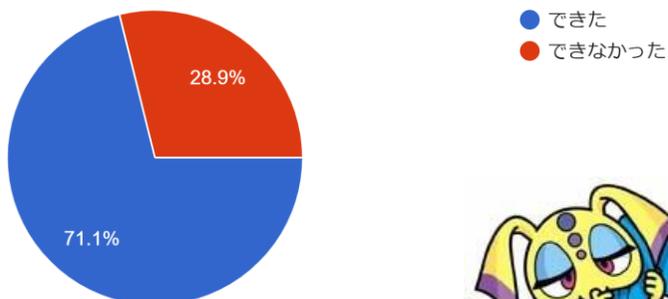
Q2 Q1の質問で「ヨフカシーを倒すことができなかった」理由は何ですか？

34件の回答



Q3 あなたは「健康チャレンジ週間」でネボラーを倒すことができましたか？

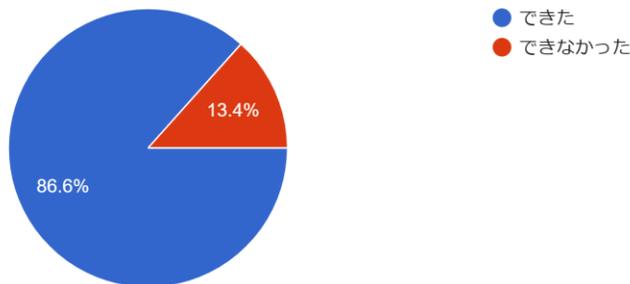
97件の回答



Q4

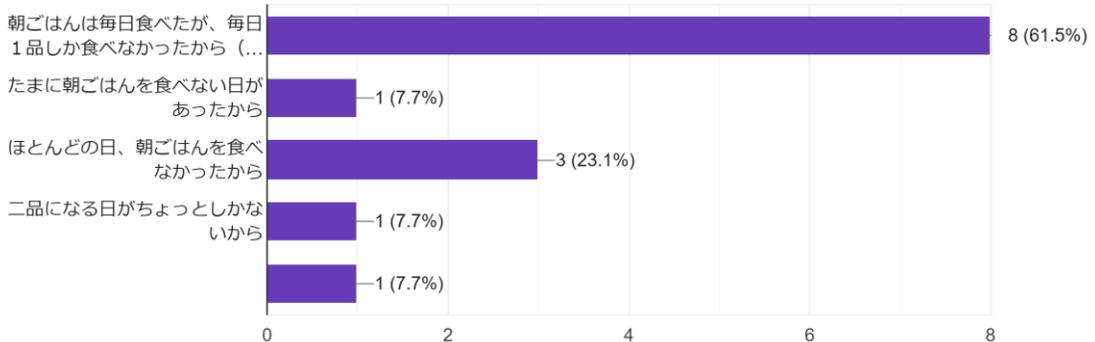
あなたは「健康チャレンジ週間」でタバネーゼを倒すことができましたか？

97件の回答



Q5 Q4の質問で「タバネーゼを倒すことができなかった」理由は何ですか？

13件の回答



4～6年生のみなさん

<はやね>

- 66%の人が毎日午後10時までには布団に入り、ヨフカシーを倒すことができていました。
- ヨフカシーを倒すことができなかった34%の人にその理由を聞いてみると、一番多かった理由は、ゲームやテレビ、動画を見る等、タブレットやスマホを使っているから(47.1%)でした。次いで、習い事の終わる時間が遅いから(41.2%)、勉強(宿題)を遅くまでやっているから(23.5%)、おうちの人の帰りが遅いから(20.6%)という結果でした。

<はやおき>

- 71.1%の人が毎日7時までには起き、ネボラーを倒すことができていました。1～3年生と同様に学校がお休みの日にだけ朝寝坊をしてしまい、ネボラーを倒せなかった人が高学年には多かったようです。

<朝ごはん>

- 86.6%の人が毎日食べて(かつ10日間のうち2日以上は2品食べることができて)タバネーゼを倒すことができていました。朝ごはんに関しては、低学年よりも高学年の数値の方が高くなりました。