

ほけんだより 1月



たいちょうかんり つと 体 調 管 理 に 努 め ま し ょ う

令和7年1月10日(金)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

3学期が始まりました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。生活リズムが乱れると免疫力が下がり、様々な感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活を心掛けましょう。

全国的にインフルエンザが流行しています。布田小でも数名程度ですが、インフルエンザで欠席している児童がいます。医師によると、年明けから、おう吐など消化器系に症状が出やすいインフルエンザB型も増加傾向にあるようです。こまめにしっかりと手洗いをし、咳エチケットを必ず守るようにしましょう。口の中を清潔にする「歯みがき」や、表面のウイルスを落とす「シャワーや入浴」なども効果的だそうです。



てあら
こまめな手洗い



じゅうぶん
十分なすいみん



は
歯みがき



せき
咳エチケット



にゅうよく
シャワーや入浴

「へび」についての豆知識

医療のシンボルには、よく「へび」が使われます。「へび」はからだ表面が傷ついても、脱皮をすることで傷のない姿に戻るといった性質から、再生と復活のシンボルとされています。
ギリシャ神話に「アスクレピオスの杖」「ヒュギエアの杯」というものがあります。アスクレピオスは医学の神、ヒュギエアはその娘で、健康や衛生を司る神です。彼らの持つ「杖」や「杯」は、ともに「へび」が巻きついた状態で表現されています。アスクレピオスは、へびが、死んだ仲間のへびに薬草を与えて蘇らせるのを見て、死者を蘇らせる術を知ったそうです。古くから「アスクレピオスの杖」は医学のシンボルとして用いられ、「ヒュギエアの杯」は薬学のシンボルとして用いられてきました。「アスクレピオスの杖」は欧米では医療の象徴として、世界保健機関(WHO)や米国医師会、世界医師会などのマークにも使われています。日本医師会のマークには杖はないものの、へびが使われています。

身体計測があります。

- 1・3・5年生は1月14日(火)、
- 2・4・6年生は1月15日(水)に身体計測があります。

《身長》

- ①「せなか」「おしり」「かかと」を柱につけ、まっすぐ前をみます。
- ②「編み込み」「高いポニーテール」「おだんご」などはやめましょう。



《体重》

- ①しずかにゆっくりと体重計に乗りましょう。
- ②先生がいいというまでじっとしていきましょう。

※体育着分の0.3kgはマイナスにして計測しています。



成長のスピードはひとりひとり違います。人と比べるものではありません。人の結果は「見ない・聞かない・言わない」。なにか心配なことがあったら保健室に相談に来てください。

🌸 おうちの方へ 🌸

昨年は本校の保健活動にご協力いただきましてありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

身体計測結果は1月21日(火)に重要連絡袋に入れて配布します。御家庭にて保管してください。

インフルエンザが疑われる場合は、少なくとも発症から12時間過ぎてから受診するとよいと言われています。発症直後はウイルスの量が少なく、偽陰性が出ることもあるからです。一方で、処方される抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に服用することが推奨されています。緊急時を除き、発症したら半日ほど待ったのち、早めに受診することをおすすめします。(水分を全く摂取しない、痙攣をおこした、いつもと様子が明らかに違う、などといった場合は、待たず速やかに受診してください。)