

# 保健だより

令和5年12月4日  
墨田区立中和小学校  
校長 影山 祥仁

12月になり、2023年も残り1ヶ月となりました。無事に音楽会も終わり、練習期間中の忙しかった日々と比べ、校内も落ち着いてきています。しかし、インフルエンザ等の感染症が再び流行してもおかしくない時期です。体調管理に気を付けて、冬休みまで元気に過ごすことができるように、ご家庭でも感染症予防対策にご協力をお願いします。



学校保健委員会で

## 西川布団の「快眠セミナー」を行います！



そもそも  
学校保健委員会って何？



子供たちの健康課題について、「学校」「家庭」「地域」「関係機関」で共有して、課題の解決に向けて一緒に考えていくための会です。



今年度の講演会のテーマ  
「良い睡眠で、より良い生活を」



日本人は世界的にも、睡眠時間が短いと言われており、子供たちもその傾向があります。そこで今年の講演会は、日本の寝具メーカーとして有名な西川布団のスリープマスターを講師にお招きし、快眠セミナーを行います。主に①睡眠のメカニズム②就寝前の理想的な過ごし方③快適な寝室環境の整え方④体に合う寝具の選び方等の内容をお話いただきます。

### 学校保健委員会の開催日時・場所

日時：12月22日（金） 14時～15時30分

場所：墨田区立堅川中学校 体育館

★参加を希望される場合は連絡帳等でお知らせください。

（COCOOのアンケートで回答されている方は不要です）

★当日にならないと予定が判明しないという場合は、飛び入りの参加でもかまいません。

★自転車での来校はお控えください。



多くの方のご参加をお待ちしています！



## 11月の保健室利用状況

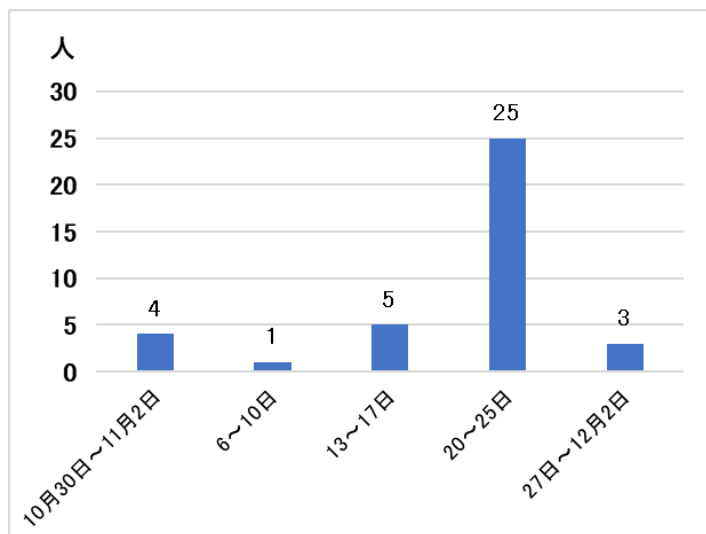
けが 127人 病気 58人

## 11月の感染症情報

インフルエンザ  
咽頭結膜熱(プール熱)、溶連菌

### インフルエンザ罹患者数

右のグラフは10月30日～12月2日までのインフルエンザ罹患者数を週ごとにまとめたものです。11月20日から主に高学年で流行が見られましたが、音楽会前には落ち着きました。ですが、再び流行する可能性もありますので、疑わしい症状がある場合は早めに病院を受診するよう、お願いします。また、咳や鼻水をしているときは、「咳エチケット」を心がけるようにご家庭でもお声かけください。



### 喫煙防止教室

11月28日(火)に内科校医の唐澤先生をお招きして、喫煙防止教室を6年生に行いました。たばこのことや、たばこを吸うと体にどのような影響があるのか等をお話いただきました。自らの健康のために、今回学んだことを大人になっても覚えておいてほしいと思います。



## 12月の保健目標

健康な体で冬を過ごそう



### 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。