

# すこやか 2月号



平成24年2月2日

一色小学校 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう

## インフルエンザにご用心



一色小では、1月第3週あたりからインフルエンザにかかる子が増え始めました。今年の様子は、高熱（38～39℃）が一度出てすぐ下がり、1日後に  
もう一度発熱しインフルエンザと診断されたり、2～3日の微熱（37.5℃前後）後、高熱が出る  
など、インフルエンザかどうか迷うような状態がみられます。そのような時に登校すると、学校で、  
感染が広がる恐れがあります。もし、朝、食欲がない、体がだるいなどの症状がみられたら、  
体温を測ってみましょう。朝から37度以上あるときは、おうちで様子を見てください。

また、再登校する際には、医師の診察を受け、「学校感染症の診断書及び証明書」を提出してください。

### 保護者のみなさまへご案内

### 講演会「本当はこわい歯周病のはなし」

学校歯科医 五明 岳彦先生

上記のように、日頃から一色小の子どもたちの様子を見てくださっている学校歯科医の五明岳彦先生による講演会を開催いたします。明日からの子どもたちの生活に生かすことのできるお話を頂けることと思います。

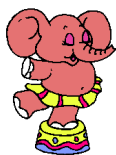
**日時** 2月16日(木) 13:30～15:00  
**場所** 一色小学校

※会場は、当日、児童玄関にてお知らせします。

※ご参加いただける方は、担任にひとことお伝えください。  
(以前に申込みいただいた方は結構です。)

# 2月1～7日は生活習慣病予防週間

生活習慣病とは、わたしたちが毎日つまかさねている食事、運動、休養などの生活のしかたが原因でおこる病気をいいます。少し前までは、成人病と言われていました。それは、成人(大人)の病気だったからです。しかし、今では、小学生のうちから症状のでる子や、予備軍といっている子も増えてきています。そこで、今から生活習慣に気をつけていきたいと思います。予防週間は設けられました。



## 第2回生活リズム点検の結果より



先日行った生活リズム点検の結果から、寝た時刻について取り上げてみました。発育測定時の話では、ぐっすり眠るためにはどうしたらよいかを実験の様子を見ながら考えました。そのあと、寝る時刻の目標をたてました。本業市で行われた生活習慣と健康等に関する調査研究の結果からは、①朝起きられず午前中体の調子の悪いところがあるか②食欲がないことがあるか③体のだるさや疲れやすさを感じることもあるか④何もやる気が起こらないことがあるか⑤イライラすることがあるかなどの健康度を表す質問に、ほとんどないと答える子は、小学生では、9時半までに寝る子が多いということがわかっています。

高学年でも、早寝の習慣ができています。小さいときからできていた習慣を続けてほしいですね。

