



# 学校だより

浜小HP <http://www.ama-net.ed.jp/school/E15/index.html>

H30.1.17(水) NO.18  
尾崎市立浜小学校  
校長 中根 孝介  
06-6499-1536



## かぜ，インフルエンザ，感染性胃腸炎にご注意！

例年に増して，こしばらく，寒さが厳しくなっています。全国各地で，大雪に見舞われて交通網が遮断されたり，降雪や積雪の影響により事故が相次いで起きたりしています。この寒波に誘われるかのように全国でインフルエンザの急速に広がりつつあるようです。



すでに浜小学校でもインフルエンザにかかってしまった児童も出てきています。また，市内の小学校でも学級閉鎖になった学校も出てきています。学校でも手洗いやうがい，教室の空気の入替え等，インフルエンザ等の流行を防ぐよう注意していきたいと思えます。

浜っ子の目標のひとつに「元気な子」があります。健康で元気に過ごすために次のようなことを家庭でも心がけるようお願いいたします。

### ① 睡眠（休養）を十分に！！（しっかり眠ること）



体がだるいかな？ 疲れたかな？ と思ったら，睡眠時間をいつもより長めにとるなど早めに休養することも「かぜ」を予防するうえで大事なことです。人間は，夜寝ている間に病気や怪我を治していく働きが備わっているそうです。

### ② バランスよく栄養を！！（好き嫌いせずしっかり食べること）

日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。野菜も多めにとり，ビタミンをとるようにしましょう。体力をつけ，抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### ③ しっかり運動する！！（遊ぶ・スポーツ・お手伝い）

スポーツだけでなく，体を使った遊びや家のお手伝いなども有効です。体を動かすことで全身が鍛えられます。

### ④ 朝の健康観察を！！

登校する前に，顔色は？ 食欲は？ 熱はないか？ など，お子さんの様子が普段と違うのではないかと，みてあげてください。かぜ気味や微熱がある時は，無理をせず早めにお休みしましょう。

### ⑤ 手洗い・うがいを！！

外出後は，せっけんやハンドソープをつかってこまめに，ていねいに手のひらから手の甲，指の間やつめの間，手首までしっかりと洗いましょう。あとは，きれいなタオルでじゅうぶんにふきとりましょう。また，うがいも一日に何回もすることで効果もあがります。



### ⑥ マスクの着用も！！



せき，くしゃみなどの症状があるときは，きちんとマスクを。人に向かってせず，とっさに出そうなときは，顔をそらして，ティッシュなどで口と鼻をおおいます（せきエチケット）。せきなどの症状のある場合はもちろんですが，予防する上でもマスクをするのも効果があります。

### ⑦ 休日の過ごし方に気をつけて！！

特にかぜの流行している時期には，できるだけ人ごみにはいかないことも大切です。病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。休み明けに，欠席児童が増加していることもあります。十分お気をつけください。

健康のためには，「よく食べ，よく動き，よく眠る。」ことが基本です。ご家庭におきましても，かぜやインフルエンザ，感染性の胃腸炎などに気をつけていただくようお願いいたします。

## <おしらせ>

★2学期末より体調不良のため休んでおりました4年3組担任の山田先生が医師の診断により，3学期中，病気休暇をとることになりました。かわりに，新学習システム教員として，主に5年生の学習支援にあたっていました 岡 美江先生が4年3組の担任として1月9日より着任しています。また，岡先生の後任として，大川 由衣先生が新学習システム教員として着任し，1月12日より5年生の学習支援にあたっています。どうぞよろしくお願いたします。

★学校だよりNo.17でお知らせいたしました2月中の行事予定に一部変更がありましたのでお知らせします。3年の授業参観が2月13日（火）から14日（水）に変更になりました。

2月13日（火）	授業参観・懇談（1～3年）	→（1・2年）に変更
2月14日（水）	授業参観・懇談（4・5年）	→（3～5年）に変更
2月15日（木）	授業参観・懇談（6年）	→変更なし
2月16日（金）	授業参観・懇談（ひまわり）	→変更なし