

里小学校の欠席状況

保護者の皆様にもご心配いただいておりますが、里小学校の欠席状況をお知らせします。

今週は川口市内3校4学級でインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。3学期になり、里小では延べ人数で10名のインフルエンザによる欠席者が出ています。全体の欠席は、あまり増えず安心していただけます。(3年生は欠席0人が続いています!) 保護者の皆様の健康管理への意識の高さに感謝しています。予防の基本は **手洗い・うがい** です。引き続き予防対策を十分をお願いします。



しっかり手あらいうがいを!

～週末の過ごし方には十分注意してください～

インフルエンザ予防のために 一まずは手洗い

インフルエンザの感染経路の85%は経口感染と言われています。原因ウイルス等が汚れた手などを介して口から進入し、感染していくそうです。そこで、感染を防ぐためには手洗いの励行が重要です。

食事の前やトイレの後、外出後などはしっかり石けんと流水で手洗いすることが一番の予防です。**ハンカチ** を必ず持たせてください。高学年ほど持っていません!

お願い

学校から早退する際は、保護者の方にお迎えに来ていただくことになります。子どもたちの安全管理上、一人で帰らせることはできません。

また、お勤め先が変わった方もいらっしゃると思います。新しい勤務先の名称、電話番号等を連絡帳等で担任までお知らせください。携帯電話の番号の変更もお知らせください。どうぞ、よろしくお願いいたします。

寒さに負けない じょうぶな さとの子



今月の発育測定での体の学習は「インフルエンザ予防」です。欠席が少なく、元気なさとの子ですので、元気な時こそ、「体のていこう力」を高めよう、と指導しています。「免疫力」をアップするためには、血液中の白血球の働きが大切です。白血球を増やし、活性化し、強くすることが、元気の秘訣です。さとの子たちは、「白血球」のことを「白玉くん」と呼び、「細菌を包み込んでやっつけてくれるもの」として認識しています。

増やす ⇒ 睡眠

10:00~2:00 のゴールデンタイムに骨髄内で多く生産されます。成長ホルモンもたくさん分泌される時間帯です。

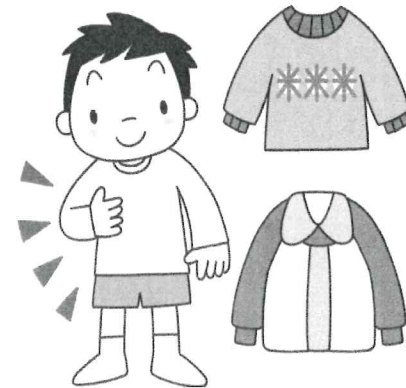
活発にする ⇒ 栄養

特に、野菜や果物が良いそうです。代表的なものは玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キノコ、海草などです。

強くする ⇒ 運動

運動して平熱より1度上がると、免疫力は5~6倍アップするそうです。

寒さに負けない服装の工夫を!



体温の低下は免疫力を低下させます。下着を着ていない子が気になります。半そでのTシャツ1枚でその上にジャンパーを着てくるだけの子もいます。下着をしっかりと着せ、重ね着で調節するようにお子さんに教えてください。

また、保温のポイントは **首・手首・足首を温める** ことです。特に、脚を温めると、太い血管が温められ、体全体が温かくなります。短いスカートの子、スニーカーソックスの子は、寒くて頭痛を訴えています。お子さんを送り出すときに確認してください。

