

# ほけんだより11月号

令和5年 11月1日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林 伸之  
養護教諭 原田 里美



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、もっとも昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜をのんびり過ごすのも良いですが、何となく眠れないときは、お風呂にゆっくりつかったり、温かい飲み物を飲んだりして、体を温めてみましょう。

## 11月の保健目標 外で元気に運動しよう

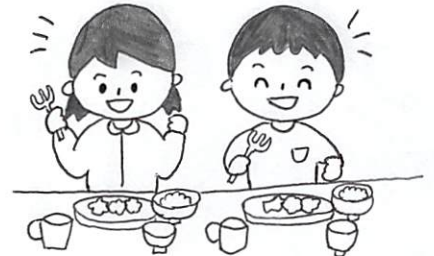
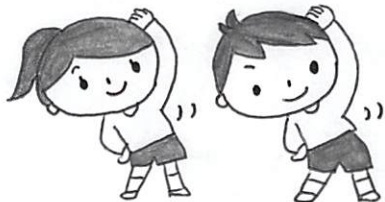


寒いと家にこもりがちですが・・・普段から体を動かしましょう！  
体をきたえると、いいことがたくさん♪

血のめぐりがよくなるので、白血球がウイルスを見つけ、病気を防いでくれる。白血球が活発に動くと、ウイルスから体が守られる。

動くことにより、体が温まるので、厚着の必要がなくなる。(汗はしっかりとふきとろう。)

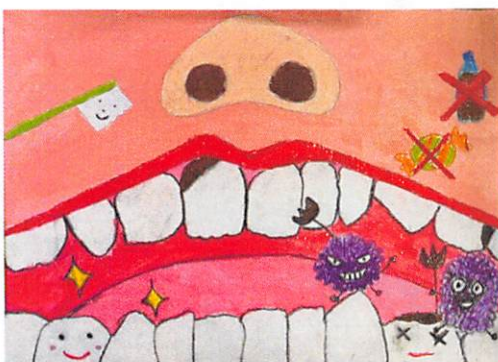
動いたことでおなかかたすき、食事がおいしく食べられる。夜もよくねむれる。



夏休みに募集した、【歯と口の健康ポスター】ですが合計5名の方が描いてくれました！

その中でも、2名の方が賞をとりました。おめでとうございます！

2名の作品は、11月1日(水)～11月8日(水)午後1時まで、練馬区役所アトリウムに展示されます。ぜひ、足を運んでみてください。



10月の感染症状況 (10月2日(月) ~ 10月31日(火)の間)

|              | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| インフルエンザ      | 3人  | 26人 | 10人 | 15人 | 12人 | 5人  |
| 感染性胃腸炎       | 1人  |     |     |     |     |     |
| 咽頭結膜熱 (プール熱) |     | 1人  |     |     |     |     |
| マイコプラズマ感染症   |     |     |     |     |     | 1人  |

10月は、流行拡大の予防も含め、2年生・3年生・4年生・6年生で学級閉鎖がありました。また、周辺の学校でもインフルエンザがとてもしつこく流行しています。手洗い・マスク着用・アルコール消毒を徹底して、感染症にかからないようにしましょう。

インフルエンザの出席停止期間は、解熱した翌日を1日目と数え、「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱後2日」です。

| 例             | 発症日<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>4日目 | 発症後<br>5日目               | 発症後<br>6日目 | 発症後<br>7日目 |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------|
| 発症後2日目に解熱した場合 | 発症 / 発熱    | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | ※まだ発症後5日を経過していないため登校できない | 登校可能       |            |
| 出席停止期間        | →          |            |            |            |            |                          |            | →          |
| 発症後4日目に解熱した場合 | 発症 / 発熱    | 発熱         | 発熱         | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目               | 解熱後<br>2日目 | 登校可能       |
| 出席停止期間        | →          |            |            |            |            |                          |            | →          |

※発症から5日を経過していても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

(ほけんしつより) ~ ほけんの先生って... ~

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>ある日ふと、</p> <p>ほけんの先生って<br/>ひまそうだよな</p> <p>いいな~</p> <p>と、言われました。</p> |  <p>ふふふ、それは<br/>ほめことばです。</p> | <p>だって、</p> <p>ずーっとバタバタ<br/>忙しそうにしているよ</p>  <p>声かけづらいでしょ?</p> | <p>けが、病気、相談、<br/>なんでも話かけやすい<br/>ように「ひまにみせている」<br/>そんな、ほけんの先生<br/>でしたっ</p> <p>いつでも<br/>きてね!</p>  |
|--|---|---|--|