

ほけんだより 11月

令和3年11月1日
練馬区立旭丘小学校
No.8

○11月の保健目標○
かぜに負けない体をつくろう



吹く風がだいぶ冷たくなり、冬はもうそこまで近づいているようです。旭丘小でもかぜひきさんが増えています。水道の水も冷たくなり、石けんを使わずに指先だけ洗っている人もちらほら…。新型コロナウイルスはもちろん、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防に大切なことのひとつが『手洗い』です。しっかり手洗いをしてウイルスから体を守りましょう。

??今日は何の日??~11月は○○の日がいっぱい~

11月8日は「いい歯の日」自分の生活をふりかえろう!

- 朝、夜のはみがきは、しっかりできていますか?
- ハブラシの毛先は開いていませんか?
- 食事のときは、よくかんで食べていますか?
- おかしやジュースなどあまいものをとりすぎていませんか?



11月9日は「換気の日」いい空気で気持ちもスッキリ!



119の語呂合わせから、11月9日は換気の日です。換気とは部屋のまどを開けて空気を入れかえること。換気をすることで、空気がきれいになり学習に集中でき、また、かぜやインフルエンザのウイルスを外に出すことができます。1時間に1回は換気をしましょう。

11月10日は「いいトイレの日」きれいにつかえているかな?

- 便器や床などをよごしてしまったら、ペーパーでさっとふきましょう。
- トイレトペーパーがなくなったら、補充しておきましょう。
- 流し忘れていないか最後にチェックしましょう。
- 授業に間にあうように余裕を持ってトイレに行っておきましょう。



11月12日は「いい皮ふの日」冬の皮ふトラブルに注意!

これからの時期、空気が乾燥することで皮ふには様々なトラブルが起こります。その代表が「ひび」「あかぎれ」「しもやけ」です。ほかに、カサカサしてかゆくなったりすることもあります。お風呂あがりに保湿クリームをぬるなどして、乾燥に負けないようにしましょう。



+++++お家の方へ ~インフルエンザ対策~+++++

インフルエンザは毎年、秋頃から春先まで流行する38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。本格的な流行が始まる前に、学校と家庭とでウイルスを「よせつけない・ふやさない」体制を今から整えていきましょう。

① 朝、熱があったら…

朝から発熱がある、体調が悪い時は、お家で様子を見てください。発病初期はせきや鼻水などでウイルスの排泄量が多く、周囲にうつしやすいと言われています。

② インフルエンザにかかってしまったら…

・早めに医療機関を受診して診断・治療を受けましょう。

※インフルエンザの疑いがある場合、鼻から綿棒で検体を採取して検査をします。受診のタイミングが早すぎると反応が出ないこともあります。発熱から半日以上 48 時間以内を目安に受診するのが望ましいとされています。

・安静にし、休養をとりましょう。とくに睡眠を十分とることが大切です。

・お茶やスープなど飲むものでいいので、水分をしっかりと補給しましょう。

③ インフルエンザ予防接種について

インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで2週間ほどかかり、約5ヶ月効果が続くとされています。ただし、ワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。予防接種のもっとも大きな効果は「**重症化をふせくこと**」です。ワクチンを接種する人ははやめに受けましょう。



④ インフルエンザは出席停止です。

医療機関でインフルエンザと診断されたら、学校にご連絡をお願いします。インフルエンザは欠席ではなく出席停止扱いとなります。出席停止期間は、**発症（＝発熱）後5日を経過し、かつ熱が下がって2日を経過するまで**です。薬ですぐ熱は下がりますが、感染力を持ったウイルスが体内に残っているためです。感染の拡大をふせぐためにも、出席停止期間へのご理解をよろしくお願いします！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	😊 ⁺	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK

⑤ かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防

- ・こまめに^{てあら}手洗い・うがいをしましょう。
- ・^{ひこころ}日頃から^{たいりょく}体力をつけておきましょう。
- ・マスクをつけましょう。
- ・こまめに^{へや}部屋の^{かんき}換気をしましょう。
- ・^{すいみん}睡眠・^{きゅうよう}休養をしっかりととりましょう。
- ・人ごみへの外出は^さ避けましょう。

バランスよく
何でも食べよう



ぐっすり寝よう



からだを動かそう



外で遊ぼう

