



令和6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



朝夕は寒いと感じるくらいになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。10月からかぜによる欠席も増えてきました。寒くなってくると手洗いや歯みがきも早く終わらせようといいかげんになりがちです。意識していないに行いましょう。教室の空気もこまめに入れ換えましょう。

.....秋の歯科検診を行います.....

| 実施日       | 対象学年 | 連絡事項                    |
|-----------|------|-------------------------|
| 11月15日(金) | 全学年  | ・当日の朝は歯をしっかりとみがいてきましょう。 |

むし歯はこれから冬季に向かい、気温の変化で痛み出したり、水分摂取が少なくなり発生リスクが高まったりします。検診後に「健康診断結果のお知らせ(受診のお知らせ)」をもらった人は早めに治療しましょう。

??今日は何の日??~11月は〇〇の日がいっぱい~

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。
- ・トイレッ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もってトイレに行っておきましょう。



裏面もご覧ください→

## +++++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めるものでいいので、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か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「**重症化をふせぐこと**」です。ワクチンの接種ははやめをおすすめします。



### ④ インフルエンザにかかった場合は出席停止です。

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。薬ですぐに熱が下がりますが、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協力をよろしくをお願いします！

| 0日目      | 1日目 | 2日目 | 3日目                   | 4日目                   | 5日目                   | 6日目                   | 7日目       |
|----------|-----|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| ☹️<br>発症 | ☹️  | 😊   | 😊 <sup>+</sup><br>1日目 | 😊 <sup>+</sup><br>2日目 | 😊 <sup>+</sup>        | 🏫<br>登校OK             |           |
| ☹️<br>発症 | ☹️  | ☹️  | 😊                     | 😊 <sup>+</sup><br>1日目 | 😊 <sup>+</sup><br>2日目 | 🏫<br>登校OK             |           |
| ☹️<br>発症 | ☹️  | ☹️  | ☹️                    | 😊                     | 😊 <sup>+</sup><br>1日目 | 😊 <sup>+</sup><br>2日目 | 🏫<br>登校OK |

### ⑤ かぜ・インフルエンザの予防

- ・手洗い・うがいを心がけましょう。
- ・好き嫌いせずバランスよく食事をしましょう。
- ・マスクをつけましょう。
- ・こまめに部屋の換気をしましょう。
- ・睡眠・休養をしっかりととりましょう。
- ・外で元気に遊びましょう。
- ・人ごみへの外出は避けましょう。

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

