

ほけんだより

令和7年10月31日
練馬区立北町西小学校
校長 風見 由起夫
養護教諭 保坂 翔子

日を追うごとに朝晩の冷え込みが増し、日中との気温差が大きい日もあります。また、冬が近付いてくると、風邪等の感染症にかかりやすくなります。引き続き感染予防をし、ご家庭と連携を取りながら、子供たちが健康に過ごせるようサポートして参ります。

11月の保健目標は、「姿勢に気を付けよう」です！

姿勢と目との関係

目を近付け過ぎると、目の毛様体筋が緊張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋を伸ばして座り、本やノートから30cm程度目を離すことが大切です。



11月 8日は、「いい歯の日」

「よく噛むこと」は、肥満防止、脳の活性化、消化促進など、子供の発達に役立つたくさんの効果があります。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に噛む力を育てる習慣を確認してみてください。

【噛む力を育てる3つの習慣】



「ながら食べ」は、無意識に噛む回数を減らします。食事に集中できる環境を整えることが大切です。



現代人は噛む回数が減っています。そのため、一口食べたから30回噛むを意識してみてください。



自然と噛む回数が増えるように、にんじん・ごぼう・きのこ類・イカ・タコ等の噛みごたえのある食材を食べることをお勧めします。

感染症について

10月に近隣校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。本校でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発症報告はありますが、大きな蔓延には至っていません。ご家庭でも引き続き手洗いの励行・咳やくしゃみがあるときはマスクを着用する等の感染予防をお願いします。

出席停止期間について

※発症日（症状が出た日）は、「0日目」となりますので、ご注意ください。

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※ただし、病状により医師が感染の恐れがないと認めたときはこの限りではありません。

【インフルエンザ】

	発症日 (0日目)	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発熱2日目に 解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可	登校可
〈例2〉 発熱4日目に 解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで

※無症状の場合、検体採取日の翌日から5日を経過するまで登校できません。

【新型コロナウイルス感染症】

	発症日 (0日目)	発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に 症状軽快	 発熱等	 発熱等	 軽快	症状軽快後 1日目	発症後 5日以内 登校不可	発症後 5日以内 登校不可	登校可	登校可
〈例2〉 発症5日目に 症状軽快	 発熱等	 発熱等	 発熱等	 発熱等	 発熱等	 軽快	症状軽快後 1日目	登校可
	検体採取日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例3〉 無症状	 無症状	 無症状	 無症状	 無症状	 無症状	 無症状	登校可	登校可

※「軽快」とは、熱が下がり、咳やのどの痛みなどが軽減する状態のことです。診断を受けましたら、学校へご連絡ください。よろしくお願いします。