

# ほけんだより 10月

【家庭数配布】

令和5年10月14日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなり過ごしやすくなりました。  
その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節しましょう。

9月からインフルエンザが流行しています。インフルエンザを予防する行動として、手洗い・うがい・せきエチケット・換気が効果的です。2学期は、ブロック遠足や音楽会などの行事がたくさんあります。感染しない、させない行動を心がけましょう。



## インフルエンザ予防接種 Q&A

**Q** いつ受ければいいのか？

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

## せきエチケットを 心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人につかないために、せきエチケットを心がけましょう。



© 少年写真新聞社 2023

くうきを入れかえよう!!  
空気を入れかえよう!!

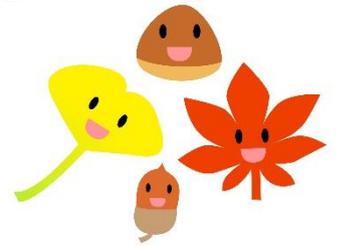
せき、くしゃみで  
ひまつ  
飛沫は2メートル  
と飛んでいく。



## <出席停止の扱いについて>

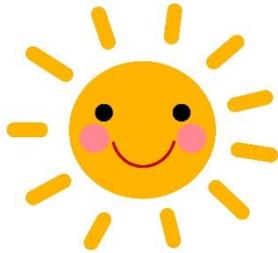
- ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などに感染した場合は、出席停止となり欠席にはなりません。登校の許可は、医師の診断を受け学校に登校届を提出してください。
- ・登校届は、学校ホームページに掲載しています。出席停止となる感染症や出席停止の期間についても確認をお願いします。

# うんどう あき 運動の秋

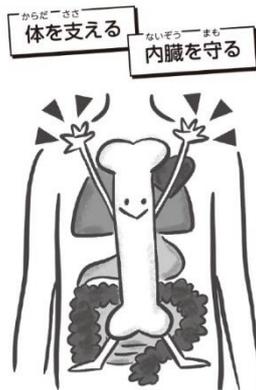


からだ うご 体 を動かすと 良いことがたくさんあります。

たいいく そとあそ じかん 体育や外遊びの時間に、みんなで楽しく運動しましょう。



じょうぶな <sup>ほね</sup>骨をつくるために、  
1日に数分でもお日さまにあ  
たることが大切です😊



知っているかな？  
**骨の役割**



カルシウムを蓄える

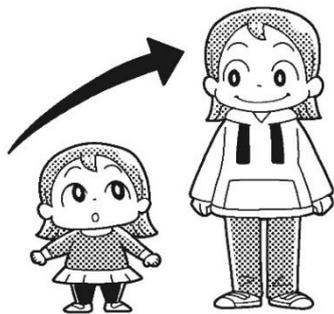


血液を作る



## ♪ 運動するといいこと ♪

**骨や筋肉の成長を助ける**



**体力がつく**



**けがをしにくくなる**



**夜ぐっすりねむれる**



**ストレスが発散できる**



**脳の働きが活発になる**

