

ほけんだより

平成27年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 代田 希

11月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

外で元気に遊ぼう



最近、急激に気温が下がってきました。学校では咳をする人、鼻水をかむ人がいっけに増えてきています。

衣服の調節を上手にして、体調管理し風邪に負けない体をつくりましょう。それには、正しい生活習慣を身に付けることと**手洗い・うがい**がとても大切です。家族みんなで、健康を守っていきましょう。

発熱の欠席者が増えてきました。

11月に入り、急に熱での欠席者が多くなってきました。朝と夜は冷え込み、毎日の気温差も大きくあり、体調をくずしやすくなっています。この時期から、早い人はインフルエンザも出てきます。**手洗い・うがい**を必ずして、体に菌をいれないようにしましょう。本校では、現在インフルエンザ欠席はでいてません。予防が何より大切ですので、しっかりおこないましょう！

溶連菌感染症の欠席者が出ています。

本校では、溶連菌感染症での欠席者が出ています。お気をつけください。

《溶連菌感染症の症状》

発熱（38～39度）とどの痛み、嘔吐などから症状が始まります。その後、かゆみを伴う赤く細かい発疹が体や手足に現れたり、舌にイチゴのようなブツブツが発生したり、熱が下がると手足の皮膚がむけることがあります。

溶連菌は別の大きな病気（合併症）の原因になりやすい細菌です。溶連菌を退治するまで、10日ほど抗生物質を飲み続ける必要があります。

《出席停止期間》

登校届けが必要です。期間は、「症状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで」です。病院で聞いてきた内容を保護者の方が記入してご提出ください。

インフルエンザについて。

《予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐ」こと》

実は、予防接種を受けていても、「インフルエンザに絶対にかからない」わけではありません。しかし、だからといって予防接種が必要ないわけではありません。予防接種には、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されているのです。特に、幼児は重症化リスクが高いため、予防接種が子供を守る第一ステップになるでしょう。ワクチンの効果は、約6か月間続きますが、効果が出るまで2週間ほどかかります。ですから流行前には、予防接種が終えられるよう、ワクチンスケジュールを立ててください。

【参考文献（抜粋） 株式会社プレジデント社・医学博士 廣津伸夫】



10月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
385人	288人

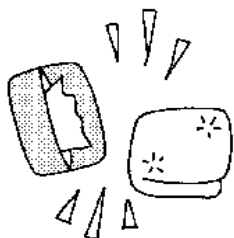
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	95人	101人	32人	71人	50人	36人
体調不良（病気）	93人	52人	33人	61人	24人	25人

保健室では、体調不良を訴える児童が多くなってきました。発熱での早退も多くなってきています。保護者の皆様には、お迎えに来ていただいたとき、「代田先生も体調にお気をつけください」と温かいお声をいただきます。嬉しいかぎりです。気温も下がってきて、風邪を引きやすく、頭痛や腹痛も多く出ています。できるだけ、早く寝るようにして、これからも体調を整えられるようご協力お願い致します。



ハンカチを持っていない子が多いです！

最近、保健室に来る子で、手当てで冷やすため保冷剤を貸し出すとき、「ハンカチは持っていますか？」と聞くと持っていない子が多く、保健室からよく貸し出ししています。



避難訓練の時にも、ハンカチを持っていない児童が目立ちます。風邪に負けないためには、まずは手洗い・うがいを毎日きちんと行うことが大切です。ばい菌を体にいれないようにしましょう。手洗いをした時に、ぬれた手をふくのは自分のハンカチです。毎日、清潔なハンカチを持ち歩くようにしてください。

また、風邪がはやってきています。咳が出る人や風邪ぎみの人は、マスクをしてきましょう。



10月の学校伝染病罹患（出席停止で休んだ人）

- 溶連菌感染症 14人
- マイコプラズマ感染症 2人
- 流行性耳下腺炎（おたふく）1人



11・12月の保健行事

- 11月26日（木） 就学時健康診断 （就学予定児童）
- 12月 3日（木） RDテスト （5年生）

口の中に虫歯菌の原因となる菌がどのくらいいるのかを調べる検査です。一人一人の口腔内の衛生状態を判定します。

