

保健だより

令和3年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
主任養護教諭 井上 希

11月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう！

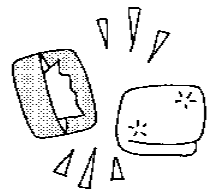


ここ最近、寒暖差からか風邪をひく児童が増え、学校の欠席者が多くなっています。体調を崩しやすい時期なので、朝の健康観察を行い、体調が悪いときには無理せず休んで体を回復させてください。上着を1枚持たせていただき、寒暖差に合わせ衣服の調整をするようお声かけください。また引き続き、せっけんでの手洗いをしっかり行うよう、みなさんで気をつけていきましょう。

10月の保健室来室者

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
けが	18人	54人	55人	27人	16人	32人	202
体調不良（病気）	5人	21人	25人	33人	20人	15人	119

10月の保健室は、9月に比べると体調を崩す児童が多かったです。寒い日には、腹痛からゆたんぽの貸し出しが増えました。11月は空気の乾燥がさらに強くなり、菌やウイルスにとっては過ごしやすい状況になります。せっけんでの手洗いをこまめに行い、風邪を予防しましょう。また、清潔なハンカチを毎日持ってきて、洗った手を拭くようにしてください。



10月の目標は、姿勢を正しくしようです！

よい姿勢を目指そう！

机とからだの間に、にぎりこぶしが入る

目とノートの間は
30センチはなす



背すじを
のばす

足を床にぴったりとつける

姿勢が悪いと・・・

- ・背骨がゆがんでしまう。
- ・肩こり、頭痛、腰痛の原因となる。
- ・ノートや本に顔を近づけすぎて、視力が悪くなる。
- ・いつもほおづえをついていると、歯並びが悪くなる。

注意



インフルエンザについて知っておこう

本校ではインフルエンザ罹患者は、現在いません。今後、流行りやすい時期になってくるので、注意しましょう。

《インフルエンザと普通の風邪はどう違うのか》

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等が中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様では、まれに重症化することがあるので、注意が必要です。

《予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐ」こと》

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。ワクチンの効果は、約5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。

《インフルエンザに罹り学校を欠席した場合は、出席停止になります》

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

例	発症日	発症後 5日間（出席停止期間）					発症後 5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 			登校 OK 		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 		登校 OK 		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	登校 OK 		
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	登校 OK 	
発症後 5日目に 解熱した 場合						解熱 	1日目 	2日目 	登校 OK

* 11月・12月の保健行事 *

◆ 12月2日（木） RDテスト（5年生）

口の中にむし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。
歯科校医の小杉先生が歯科指導をしてくれます。

