

ほけんだよい11月

令和5年11月7日

大泉学園緑小学校
養護教諭

11月8日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。この時期は、昼間は暖かく、朝と夜は、ぐっと気温が下がるので風邪をひきやすいです。体調管理をしっかりしましょう。

11月の保健行事

9日(木)就学時健康診断 対象は、大泉学園緑小学区の来年度1年生です。受付は13:30~13:50です。

感染症について

10月はインフルエンザA型、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、胃腸炎が出ていました。のどの痛みや発熱での来室が増え、インフルエンザでの学級閉鎖も出ています。引き続き、朝の健康観察をお願いいたします。のどの痛みや咳がある場合はマスクの着用をおすすめいたします。また、体調が優れない場合は無理をせずご家庭で様子をみていただけますようお願いいたします。インフルエンザは予防接種でも防ぐことができます。13歳未満は2回接種が勧められています。

感染性胃腸炎に気をつけよう！

11月頃から感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。感染力も非常に強いので注意が必要です。おもな症状は、腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱などです。1~2日の潜伏期間を得て発症します。

感染経路

- ・ウイルスに汚染された食品を食べた場合
- ・感染した人の便や吐物に触れた手を介してウイルスが口に入った場合
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理を行い、その調理済み食品を介してウイルス感染が広がる場合
- ・便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合

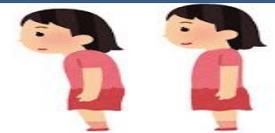
予防のポイント

- ・最も大切なのは手洗いです。外出後、トイレの後、食事の前には石けんと流水で十分手を洗いましょう。
- ・外出後は必ず、「がらがらうがい」をしましょう。
- ・食事、運動、睡眠で日頃から免疫力を高めておきましょう。
- ・*感染性胃腸炎は出席停止となり、期間は「症状により感染の恐れがないと認められるまで」です。登校届はホームページから印刷をお願いします。印刷が難しい場合は保健室にも用意していますのでお声掛けください。



保健目標

正しい姿勢をしよう



グー・チョキ・パーで、姿勢を正しくしよう！

よい姿勢ですぐすと、内臓の働きがよくなり、「健康で疲れにくい体」を作ることができます。また、背筋をピンと伸ばすことで、背骨が曲がる病気を防いだり、心が明るくなったりします。勉強中や食事のときなど、日ごろから良い姿勢を心がけましょう。

グー



机と体、背もたれと体の間

にグーがひとつずつ。

チョキ



肘を直角に曲げて、チョキで机を挟めたら高さOK!

パー



字を書くときの目と机の距離は両手2つ分のパー。

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします

足を組む

股関節や骨盤が傾きます

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します

ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう

足がブラブラ

足が深につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

インフルエンザ(季節性インフルエンザ) についてのお知らせ

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。インフルエンザウイルスは姿形を変えて現れるので、私たちの体の免疫をすりぬけて、くり返しインフルエンザにかかることがあります。日本では毎年冬になると現れ、国民の10人に1人くらいがインフルエンザにかかります。インフルエンザウイルスに感染しないように予防しましょう。

インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて… 38~40℃の高熱や、筋肉や関節など体の痛み

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した日	学校	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				登校可能		
	園	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目			登園可能		
発症後3日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能		
	園	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能		
発症後5日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能
	園	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

※発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



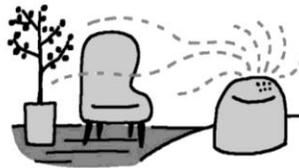
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、安静にしてすごしましょう。



冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



15歳未満の子は解熱剤に注意!

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がる時は重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がる時には、汗をかきやすので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。