

ほけんだより 11月

令和6年10月31日
練馬区立大泉学園緑小学校
保健室

陽も短くなり、朝晩は寒さが増して冬が近づいていることを感じます。季節の変わり目は体がなれていないので体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠、バランスの良い食事、運動で抵抗力をつけておくとよいと思います。

11月の行事予定

14日(木)	就学時健康診断	来年度入学児童	13:30~受付開始予定
--------	---------	---------	--------------

感染症について

10月はインフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症、手足口病、溶連菌感染症がでていました。運動会後はインフルエンザでの学級閉鎖も出ていました。引き続き、朝の健康観察をお願いいたします。のどの痛みや咳が出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には、無理をせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。インフルエンザは、予防接種でも防いだり、症状が軽く済んだりします。13歳未満は2回接種が勧められています。

また、これらの感染症は登校届の提出が必要となります。出席停止の期間を医師と確認の上、登校の際に保護者が記入し担任に提出してください。登校届は学校ホームページより印刷をお願いします。印刷が難しい場合は、保健室よりお渡しいたしますのでご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が軽快 症状軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症							
発症							
発症							
発症							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ただ正しい姿勢をしよう！

グー・チョキ・パーで、姿勢を正しく！

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



字を書く時の目と机の距離は両手2つ分のパー。

感染性胃腸炎に気をつけよう！

感染性胃腸炎がではじめています。感染力もとても強いので注意が必要です。



症状

おもな症状は、腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱などです。1～2日の潜伏期間を経て発症します。

予防のポイント

- 最も大切なのは手洗いです。外出後、トイレに行った後、調理や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ます。

期間：「症状により感染の恐れがないと認められるまで」です。出席停止の期間を医師と確認の上、登校の際に保護者が記入し担任に提出してください。登校届は学校ホームページより印刷をお願いします。印刷が難しい場合は、保健室よりお渡しいたしますのでご連絡ください。