家庭数配布

ほけんだより



令和８年１１月４日
みらい青空学園（小学部）
№８
１１月の保健目標
かぜに負けない体をつくろう



立冬と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分なすいみん、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

秋の歯科検診を行います！

実施日	対象学年	連絡事項
１１月１１日(水) １３日(金)	あさひ・１～３年 ４～６年	当日の朝は歯をしっかりみがいてきましょう。

むし歯はこれから冬季に向かい、気温の変化で痛み出したり、水分摂取が少なくなり発生リスクが高まったりします。検診後に「健康診断結果のお知らせ（受診のお知らせ）」をもらった人は早めに治療しましょう。



裏面もご覧ください

お家の方へ　～インフルエンザ対策～

　インフルエンザは毎年、秋頃から春先まで流行する３８℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。本格的な流行が始まる前に、学校と家庭とでウイルスを「よせつけない・ふやさない」体制を整えていきましょう。

①朝、熱があったら…

　朝から発熱がある、体調が悪いときは、お家で様子を見てください。発病初期はせきや鼻水などでウイルスの排泄量が多く、周囲にうつしやすいと言われています。

②インフルエンザにかかってしまったら・・・

・早めに医療機関を受診して診断・治療を受けましょう。
※インフルエンザの疑いがある場合、鼻から綿棒で検体を採取して検査をします。受診のタイミングが早すぎると反応が出ないこともあります。発熱から半日以上48時間以内を目安に受診するのが望ましいとされています。
・安静にし、休養をとりましょう。とくに睡眠を十分とることが大切です。
・お茶やスープなど飲めるものでいいので、水分をしっかり補給しましょう。



③インフルエンザ予防接種について

　インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで２週間ほどかかり、約５か月効果が続くとされています。ただし、ワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐこと」です。ワクチンの接種は早めをお勧めします。



④インフルエンザにかかった場合は出席停止です。

　医療機関でインフルエンザと診断されたら、学校にご連絡をお願いします。インフルエンザは欠席ではなく出席停止扱いとなります。出席停止期間は、発症（＝発熱）後５日を経過し、かつ熱が下がって２日を経過するまでです。薬ですぐに熱が下がりますが、感染力を持ったウイルスが体内に残っているためです。感染の拡大をふせぐためにも、出席停止期間へのご協力をよろしくお願いします！

