

*おうちの人と一緒に読みましょう！

ほけんだより



令和元年11月8日
志津川小学校保健室
第10号

暦の上では立冬を迎え、朝晩の冷え込む日が多く、初冬を感じる季節になりました。季節の変わり目は、気温や湿度の変化よりアレルギー症状や皮膚のかさつき、くちびるの荒れなど、体調の変わり目でもあります。体や心の変化に気を配りながら体調を崩さないよう過ごしましょう。

保健目標 **寒さに負けない体をつくろう**

かぜ・インフルエンザをふせぐには



好き嫌いをしない



うがいや手洗いを
しっかりする



部屋の換気をする



人混みでは
マスクをする

かからない! うつさない! せきエチケット

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかった時に、お互いにつつしたりしないようにするためのマナーです。



- せきが出る時は、できるだけマスクを着けましょう。
- せきやくしゃみをする時は、ハンカチやちり紙、腕などで口や鼻を覆いましょう。(他の人がいる方を向いてしません。)
 - ハンカチやちり紙を、いつも持ち歩きましょう。
- せきやくしゃみをした後は、手を洗いましょう。

11月8日は、 「いい歯の日」

歯ブラシの裏側から見て、毛が見えていたら歯ブラシの交換の時期です。自分の歯ブラシをチェックしてみましょう。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

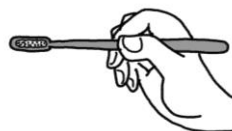
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみかく。



ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみかく。



ポイント3

歯ブラシをおおきく動かさないで、歯1~2本ずつ小さざみにみかく。





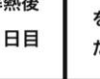






～ 保健室からのお願い ～

○冬季の感染症予防について

本校では先月、2学年でインフルエンザによる学年閉鎖があり、全校への感染拡大が心配されましたが、現在、インフルエンザ罹患者は0名で、児童は元気に登校しています。これから、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が本格化する季節を迎えます。東京都では、インフルエンザの流行期に入ったという報道もありますので、ご家庭においても引き続き、**外出後の手洗いやうがいの励行、水分補給、登校前の健康観察、気温に合わせた服装・マスクの準備**をお願いします。なお、発熱などの症状がある場合は、医療機関で受診をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間について

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 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 
出席停止期間	→							

発症日は、0日目となり、発症日の翌日から1日目と数えます。

「発症した後、5日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

出席停止期間は、元気になっても登校できませんので、ご協力よろしくをお願いします。

♪♪ 第2回ノーマディアチャレンジの実施について ♪♪

日常生活におけるメディアとの関わり方を考え、生活習慣や学習時間、家族との有意義な時間につながることを目的とし、第2回目のノーマディアチャレンジを実施します。

期間：令和元年11月15日（金）～21日（木）

※チャレンジカードは、前日（14日）にお渡しします。

【コース】今回は、どのコースに挑戦？

- ・かき コース：食事中
- ・ほたてコース：メディアは1時間以内
- ・たこ コース：下校後から寝るまで
- ・銀ザケコース：1日中