

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日  
小平第十三小学校  
保健室

例年は12月～3月ごろに流行する季節性インフルエンザ。それなのに今年是一年か感染者が発生していて、今も流行中です。

保健室では、体調の悪い人が来たときには熱をはかりますが、正しいはかり方ができている人は意外に少ないです。イラストの①のように、体温計を下向きや横向きにさしこんでしまうと、体温計の先端がわきの中心から外れて、正確にはかれません。正しいはかり方をお家で練習してみてください。

また、自分の平熱（健康なときの体温）を知っておくと、ふだんよりどのくらい熱が高いのかが分かるので、覚えておきましょう。

## 体温計のさし方、どっちが正しい？

- ① ななめ上からさす      ② ななめ下からさす



こたえは②です。体温計の先のワキのくぼみのまん中に、ななめ下から少し押しあげるようにして、さします。その後、ワキをしっかりと閉じましょう。



インフルエンザは急激に広がる可能性があります。運動会後に5年生が学年閉鎖をしました。



インフルエンザ  
**注意報**  
発令中！



### おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、  
感染性胃腸炎などが  
はやる季節ですので、  
毎朝、お子さんの健康観察を  
お願いします！

熱は？

せきは？

吐き気は？

体のだるさは？

鼻水は？

のどの痛みは？

下痢は？

体の痛みは？



朝、お子さんがいつもより元気なさそうにしている時は（家族にインフルエンザ等発熱者がいる場合は元気そうでも）、必ず登校前に体温を測ってみてください。

朝微熱があると、日中上がってくる可能性があります。早めの休養をお勧めします。

インフルエンザの出席停止等については裏面をご覧ください

# 11月の保健目標 しせいを正しくしよう

ただ しせい すわ  
**正しい姿勢で座っていますか？**



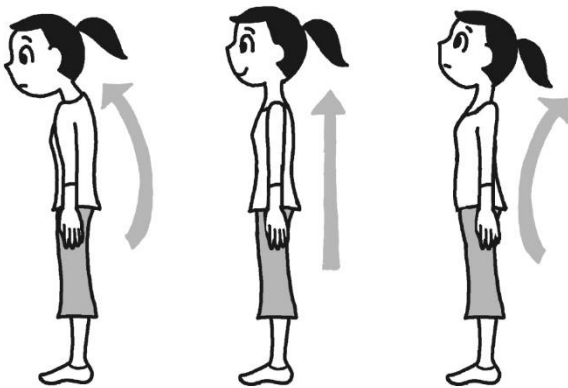
ねこぜ  
**猫背に**  
 なっている

あさ こし  
**浅く腰かけて**  
 背もたれに寄りかかる

たか  
**イスが高すぎて**  
 足が浮いている

あし ゆか  
**足のうらを床につけ、**  
 背筋をのばして、  
 イスに深く座ります

## あなたの姿勢はどれかな？



立つときは、「耳・かた・こし・くるぶし」が一直線になるように立つと、よいしせいになります。

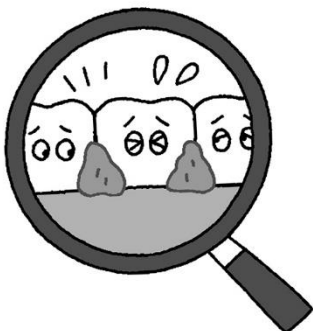
みなさんは、ふだん自分の姿勢に気をつけていますか？よい姿勢をしていると、健康な体でいられますし、集中力や落ち着きが出て、勉強や作業がよくできるようになります。家の人や友達に見てもらい、確認しましょう。

猫背になったり、反り返ったりしていませんか？

11月8日

いい歯とは？むし歯がない、歯ならびがきれい、たしかにそれも大事ですが、歯の大事な役割“しっかりかむこと”に欠かせない、「歯肉」の健康にも気をつけたいですね。

## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## 感染症情報

9月の後半から、コロナと入れ替わるようにインフルエンザの感染者が増えてきました（9月15人→10月約65人）。現在、発熱のあった児童の多くは「インフルエンザ陽性」です。また、「溶連菌感染症」もポツポツ出ています（10月6人）。発熱やのどの痛みが強い場合は、受診（検査）をお願いします。

保健室でみられたインフルエンザの主な初期症状：**発熱、頭痛、倦怠感、咽頭痛**

インフルエンザの検査を受けるタイミングですが、発熱直後ではウイルス量が十分に増えておらず、陰性と出ることがあります。発熱して12～24時間経ってからのほうがよいと一般的には言われています。ただし、ぐったりしていたり、水分が取れなかったりする場合は、無理に待たずに受診してください。

## 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

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※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。

出席停止期間（発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで）が終わり登校する際は、**登校届（保護者が記入）**を提出してください。用紙はホームページから印刷するか、学校からお渡しもできます。

クラスで発熱者が増えた時など、感染予防のためマスクをしてもらうことがあります。マスクの予備を2枚くらいランドセルに入れておいていただけますようお願いします。

