

ほけんだより

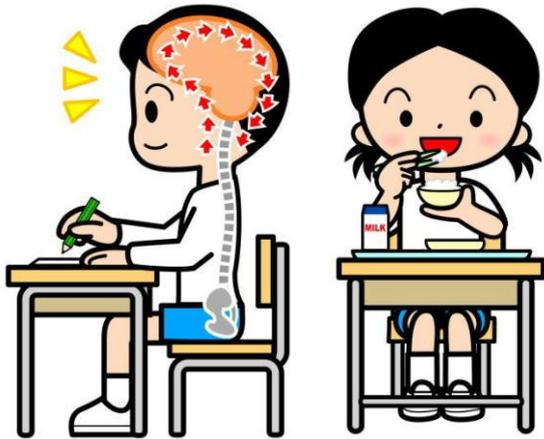


令和6年11月1日
小平第十三小学校
保健室

朝晩の冷え込みがいっそう厳しくなり、冬の足音が聞こえてきました。まだ寒さに慣れていない体にはつらいですね。十三小ではかぜをひく人が増えてきました。インフルエンザ、マイコプラズマ、コロナ、感染性胃腸炎など、様々な感染症の流行が心配されます。どれも予防の基本は、手洗い・せきエチケット・部屋の換気！しっかり心がけていきましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

皆さんはふだん自分の姿勢に気を付けていますか？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。おうちの人や友達に見てもらい、自分の姿勢を確認しましょう。



勉強するとき・食事するとき

いすに深く座りましょう。本やノートから目を離して背筋をのばすと、脳にしっかり信号が送られて、集中でき、疲れにくくなります。また、食べたものを栄養にする働きがよくなります。

立っているとき・歩いているとき

おなかに力を入れて、背筋をのばし「気をつけ」の姿勢をしましょう。耳・肩・腰・くるぶしが一直線になるように立つと、よい姿勢になります。

歩く時も同じです。背中を丸めて下を見て歩くのではなく、顔を上げて前をしっかりと見ましょう。

またポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず顔をけがします。フードをかぶっていると、周りが見えにくく危険です。気をつけましょう。



つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、^{しんがた}新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 ^{はな くち}鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで^{はな くち}鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール^{ぶくろ}袋などに入れて^いゴミ箱^{ぼこ}にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

^{きゆう}急なせき・くしゃみは、できるだけ手^{つか}を使わず、そで^{うわぎ}や上着の内がわで^{はな くち}鼻と口をおおいます。手^てでおおったときは、す^{せつ}ぐに石けん^{あら}でよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスを^{ふく}んだ^ひ飛まつ（^{はな みず}鼻水や^{えき}だ液）は、せき・くしゃみとともに^{はな くち}鼻や口から^と飛びちります。マスクをつけること^よで^{ぼう}予防につながるのです。



●●● 今日は何の日? @11月 ●●●



11を「いい」と読めるので、11月〇日をいいなんとかの日としてるのがたくさんあります。

※皮膚の乾燥対策に、ハンドクリームやリップクリームを学校に持ってきて
もいいですが、落とし物になりやすいので、名前を書いてください。



給食当番時のマスク忘れ、咳が出るとき、感染予防が必要なときのため、全員**マスクの予備を5枚**ランドセルに入れておくようになっています。

保護者の皆様へ〈感染症情報〉

寒くなってきてから、かぜ症状での欠席者が増えています。教室でも咳をしている子が多くなってきました。お子さんの体調の変化に留意いただき、「喉がとても痛い」「咳がたくさん出る」「朝から微熱がある」ときは無理して登校せず、様子を見ていただければと思います。石けんによる手洗い（ハンカチを持たせてください）を心掛け、咳が出る人はマスクをして登校してください。

10月に学校で発生した感染症は以下の通りです（いずれも「出席停止」扱い）。インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）もはやってくる時季ですので、御注意ください。

- **「マイコプラズマ感染症」** 2~3週間の潜伏期間の後、発熱・咳などのかぜ症状で始まります。咳が続くような場合は肺炎に進展している可能性があります。咳がある程度落ち着き、食欲や元気が戻れば登校可能です。【登校届不要】
- **「溶連菌感染症」** 学童では喉の痛み・発熱など、かぜと似た症状が多いです。喉や口の中が真っ赤になり、舌にブツブツ（莓舌）がでることもあります。発疹が全身に現れるものを猩紅熱といいます。治療は抗生物質を服用します。服薬・登校については医師の指示に従ってください。【登校届不要】
- **「手足口病」** 熱があるとき、咳が出るとき、口腔内の水泡の痛みや、それに伴い食事がとれないときはお休みしてください。全身状態が安定していれば登校可能です。【登校届不要】