

ほけんだより11月

令和7年10月31日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

秋が深まってきました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですね。これからの季節こそ意識して、ていねいに手洗いうがいをしましょうね。



11月ほけんもくひょう

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きがよくなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



座っているときも
いい姿勢



正しい、やってないですか？
体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！



メイク用品やアクセサリーでおこる皮膚トラブル

メイク用品や金属のアクセサリーなどに含まれる成分が皮膚を刺激して、はだあれやアレルギーなどの皮膚トラブルを起こすことがあります。こどもの皮膚は大人に比べて未熟なため、原因となる成分の刺激を受けやすい状態です。将来メイクなどができなくなってしまうように、小学生のうちはメイクでおしゃれするよりも、健康な皮膚を保つことを心がけましょう。

・皮膚トラブルの原因となるもの・



異常を感じたら、
使用をやめて病院へ

メイク用品やアクセサリーなどの皮膚にふれる製品を使った後に、赤みやかゆみ、はれなどの異常を感じたら、すぐに使用をやめ、大人に伝えて病院へ行きましょう。



原因と思われるメイク用品などを病院へもっていくと、治りに役立ちます。

～おうちの方へ～

1 体調管理について

インフルエンザの流行シーズンに入りました。市内ではすでに多くの学校で学級閉鎖となっています。

🦠 主な症状と受診の目安

- ・症状：急な高熱、咳、頭痛、鼻水、胃腸炎のような症状（下痢・嘔吐を伴う場合もある）
- ・受診の目安：**発熱から24時間後**を目安に医療機関を受診してください。（発熱直後の受診では、正確な判断が難しい場合があります。）

⚠️「隠れインフルエンザ」にご注意ください⚠️ 近年、高熱が出ずに症状が軽い事例が増えています。

- ・症状が軽い（微熱、のどの痛み、だるさ）ため、風邪だと思い登校・外出をし、知らずに周囲に感染を広げてしまいます。
- ・ご家庭でインフルエンザ感染者がいる場合や、お子さんにいつもと違う体調不良が見られたら、熱がなくてもインフルエンザの可能性を疑い、早めに医師にご相談ください。

🦠 登校再開について(大切なルール)

登校できるのは、以下の2つの条件を両方満たした後となります。

1 発症した日を0日として、5日間が経過していること。

2 熱が下がった日を0日として、2日間が経過していること。（例：月曜日に解熱した場合、木曜日から登校可能） ※診断後は必ず医師の指示に従って療養してください。

🦠 登校再開に必要な書類

登校を再開する際は「登校届（インフルエンザ用）」の提出が必要です。

- ・提出方法：登校日に担任にご提出ください。[登校届（インフルエンザ用）\(PDF 132KB\)](#)（学校のホームページからもダウンロードできます。）

また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養しても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

2 秋の歯科健診について

「診断結果のお知らせ」（黄色の用紙）は受診が必要なお子さんにのみに配布します。むし歯の治療等、乳歯であっても、早目の受診をお願いいたします。

3 「爪切り」のお願い

体育の授業で球技を行う際、爪が原因のケガが増えています。伸びた爪は、本人や周りのお友達を傷つけてしまう危険性があります。安全に授業へ取り組むため、登校前にお子さんの爪が短く整えられているか、今一度ご確認をお願いいたします。

つめ のびて いないかな？



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝させる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



＋ こんなときは医療機関への受診をお勧めします

- ☒ 昼間、学校や幼稚園、保育所での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- ☒ 夜間、咳で眠れないとき
- ☒ 乾性の咳が2～3週間続くとき
- ☒ 発熱と咳が出るとき