

令和7年 | 0月3 | 日 小平第六小学校 校長寺尾千英 保健室

Tip Brate Cuas

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。そのため集までで力が記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業がかや勉強中も姿勢を意識しましょう。





メイク用品やアクセサリーでおこる皮ふトラブル

メイク開語や釜属のアクセサリーなどに含まれる成分が皮ふを刺激して、はだあれやアレルギーなどの皮ふトラブルを起こすことがあります。こどもの皮ふは大人に比べて栄熱なため、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わないように、小学笙のうちはメイクでおしゃれするよりも、健康な皮ふを保つことを心がけましょう。



異常を感じたら、使用をやめて病院

メイク開品やアクセサリーなどの皮ふにふれる製品を使った後に、紫みやかゆみ、はれなどの異常を感じたら、はれなどで使用をやめ、大人にで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、治りょうに役立ちます。

~おうちの方へ~

| 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。

- ・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。

- I 発症した日をO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、 ご家庭で様子をみてください。保健室での休養は原則I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。





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かせる

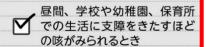
呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま す。タオルやマットレスを使って丁度いい高 さに調整しましょう。

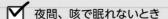
■喉を潤す

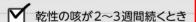
喉が潤うと咳を緩和してく れます。水分補給や加湿器 の使用で喉の乾燥対策を。



こんなときは医療機関への 受診をお勧めします







▼ 発熱と咳が出るとき