

# ほけんたより 11月

令和5年11月1日(水)  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

11月になり、朝晩は冷え込む気候になりました。かぜなど体調をくずして欠席する人や、せきをしている人が増えてきています。インフルエンザが流行する季節です。インフルエンザでは「かからない」「うつさない」ことが大切です。手洗い・換気・規則正しい生活を心がけ、感染予防をしましょう。まずは自分のため、そして周りの大切な人のために早めの予防をしていきましょう。じょうぶな体をつくり、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

## 11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！！



寒くなると体を丸くし、姿勢がわるくなる人がふえてきます。

背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちがこったり、痛んだり、疲れやすくなったりして、集中できなくなります。勉強していても集中できません。正しい姿勢を意識しましょう！！

## よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。



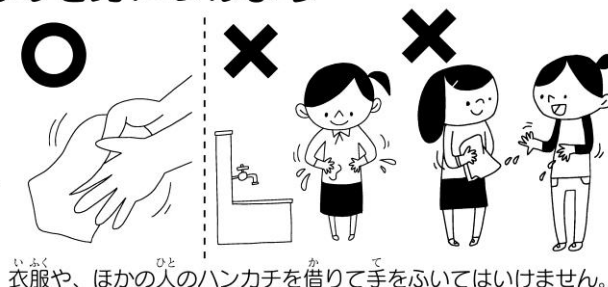
ポケットから手を出して歩こう

ポケットに手を入れながら歩いている人はいませんか？  
 気温が低くなってくると、ポケットに手を入れながら歩く人が増えてきます。

ポケットに手を入れて歩くと、転んだときにすぐ手が出ず、大きなけがにつながります。寒いときは、手袋をしましょう。

## ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



引き続き丁寧な手洗いを忘れずにしましょう！！

インフルエンザが流行っています！！



## インフルエンザに注意！！

### 保護者の皆様へ

インフルエンザは出席停止となります。療養期間中は欠席扱いになりません。インフルエンザと診断された場合は、すぐに担任に連絡をしてください。医師から登校の許可が出ましたら「インフルエンザ様症状による欠席・再登校届」を、保護者の方がご記入し、持参の上登校してください。なお、インフルエンザは、熱が下がっていても体の中にはまだウイルスが存在しており、周りの人にうつしてしまう危険があります。出席停止期間を必ず守って元気になってから登校してください。

※「インフルエンザ様症状による欠席・再登校届」は学校ホームページからダウンロードできます。

### インフルエンザの出席停止期間

「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) 発症後2日目に解熱した場合

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目        | 4日目        | 5日目                 | 6日目  |
|-----|-----|-----|------------|------------|---------------------|------|
|     |     |     |            |            | 発症後<br>5日以内<br>登校不可 | 登校可能 |
| 発熱  | 発熱  | 解熱  | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 |                     |      |

例) 発症後4日目に解熱した場合

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目        | 6日目                 | 7日目  |
|-----|-----|-----|-----|-----|------------|---------------------|------|
|     |     |     |     |     |            | 解熱後<br>2日以内<br>登校不可 | 登校可能 |
| 発熱  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱  | 解熱後<br>1日目 |                     |      |

※インフルエンザ発症日を0日と数えてください。

※登校について、お医者さんの判断を仰いでください。

学校では、集団生活をしているため、感染症が発生すると流行の場になってしまいます。

- ・具合が悪い時は無理に登校をせず、自宅で様子を見てください。
- ・発熱や胃腸炎症状、風邪症状が長く続く場合は、必ず医療機関を受診してください。
- ・感染や感染拡大を防ぐため、インフルエンザ・風邪症状を訴えたお子さんは、早期回復できますようにご家庭に連絡をし、迎えに来ていただくことがあります。
- ・保健調査票の緊急連絡先へご連絡がつかない場合があります、確実に連絡の取れる連絡先をご記入ください。また、ご協力をお願いいたします。

