

ほけんたより 11月

令和6年10月31日
 小金井市立前原小学校
 校長 小柳 政憲
 養護教諭 山本 桃

11月になると、朝晩は冷え込む気候になります。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ます。インフルエンザも流行する季節です。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！！



よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

基本の姿勢



本を読むとき



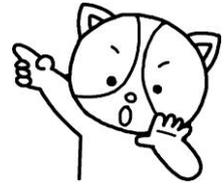
字を書くとき



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。

保護者の皆様へ

マイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多となりました
～咳が長引くときは医療機関の受診を～



★マイコプラズマ肺炎とは★

マイコプラズマ肺炎は、幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行し、また、1年を通してみられ、秋冬に増加する傾向があります。

★症状★

鼻水、鼻づまり、熱は出る場合と出ない場合があります、子どもによっては39～40度の高熱が続く場合もあります。しつこい咳が1ヶ月以上続くケースがあります。夜間、痰の絡んだ酷い咳が続き、呼吸が苦しくなることもあります。

①乾いた咳が続く(夜間) ②発熱(38～40度) ③胸の痛み、倦怠感

潜伏期間は2～3週間、発症後は1～2週間症状が続き、回復期も咳が続く。

★感染経路と予防のポイント★

●細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。

●流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。

●咳やくしゃみをする時には、鼻と口をハンカチで覆う、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。

※マイコプラズマ感染症は出席停止となります。登校時は医師が記入した「登校許可証明書」が必要になります。「登校許可証明書」は学校にありますので、マイコプラズマ感染症と診断された際はすぐに担任に、担任に連絡してください。「登校許可証明書」をお渡しいたします。

インフルエンザに注意！！

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
 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後 1日目	 解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能

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
 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後 1日目	解熱後 2日以内 登校不可	登校可能

※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すよう、ご協力をお願いいたします。

