

ほけんだより 11月

2024.10.30
新野小学校 保健室

だんだん寒くなってきました

朝・夕冷え込んできました。急に寒くなってきたので体調管理には十分気をつけましょう。

11月は制服登校になっていますが、学校内では体操服で過ごします。半袖体操服の上に長袖体操服を着るなど、体調に合わせた服装ができるように準備をしましょう。

これからインフルエンザ等の感染症が流行してきます。今まで以上に手洗い・うがい・(マスクの着用)・部屋の換気をしっかりと、感染症にかからないように気をつけましょう。体調が良くないときは無理をしないでください。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check! 風邪のひき始めのサイン

くしゃみ

悪寒

鼻水

頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり寝るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給

熱が出ると体が水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」

食事のときみなさんはひと口何回くらいかんで食べていますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。ひと口30回くらいかむといいそうですが、みなさんはどうでしょうか。特に食べるのが早い人は、この機会に意識してよくかんで食べるようにしてみましょう。食べ物の味がよく分かったり、消化もよくなったりするのでお腹にも優しくなります。また、むし歯や歯肉の病気も防いでくれます。

よくかむと、こんなにたくさんいいことがあります！

			
消化を助けます。	味がよく分かります。	食べ過ぎを防ぎます。	むし歯・歯周病を防ぎます。

11月10日は「いいトイレの日」

トイレは毎日使うところですが、マナーを守って使えていますか？特に学校ではみんなが使う所になります。みんなが気持ちよく使えるように、こんなことに気をつけてみてください。

	なが わす 流し忘れのないように しましょう。		スリッパを そろえましょう。
	トイレットペーパーは、 ひつようぶん つか 必要な分だけ使いましょう。		よご 汚してしまったら、 じぶん そうじ 自分で掃除をするか、 せんせい し 先生に知らせましょう。

～保護者の皆さまへ（お願い）～

感染症の出席停止期間についての再確認をさせていただきます。インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」とされています。また、新型コロナウイルスは「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。出席停止の期間中は、自宅で安静に過ごすようにしてください。

また、お子さまの健康観察をしていただき、発熱などの症状があるときは早めの医療機関への受診をよろしくお願いいたします。学校で感染を広げないためにもご協力

よろしくお願いいたします。医療機関でインフルエンザ等と診断された場合は、必ず学校へご連絡ください。

【インフルエンザの出席停止期間】

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目				登校OK	
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目			登校OK	
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK