



令和5年11月30日
進徳小学校 保健室

お子様と一緒に
ご覧ください。

今年も残すところあとわずかとなりました。これから寒さもきびしくなり、風邪やインフルエンザが本格的に流行します。鯖江市内の学校でも、11月からインフルエンザの流行がみられています。手洗い・うがい・換気など、自分でできる対策をし、元気にすごせるよう心がけましょう。

みなさんにとって今年はどうだったか？いろいろなことを振り返り、気持ちよく新年をむかえたいですね。

かせ・インフルエンザ予防

うつさない、
うつされない！

せきエチケットは、かせやインフルエンザなどの「感染症」にかかったとき、おたがいにうつしたり、うつされたりしないようにするためのルールです。しっかり守りましょう。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおときは、すぐにせっけんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながります。



マスクの役割は？

- ① 飛まつ（鼻水やだ液）の飛びちりを防ぎます。
せき・くしゃみでウイルスも飛び出します。
- ② 手で鼻や口をさわると、自分でも気づかないうちにさわっています。
- ③ のどにしめりけをあたえ、ウイルスがはんしよくするのを防ぎます。

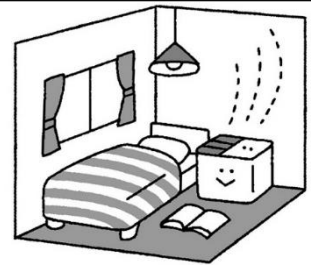
かせのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

たいじゅうそくてい ねんせい がくしゅう 体重測定・保健学習をしました

11月の体重測定時に、1年生は「手洗い」、2～6年生は「睡眠」の保健学習を行いました。
寝ているときの体のはたらきを通して、睡眠の大切さや体のおもしろさを学習しました。



← 1年生が、ばい菌が多いと思うところに印をつけてくれました。

寝ているときの体のはたらきを学習しました。 →



【子どもたちの感想】

- ・手のこうや手首をしっかりあらいたいです。(手洗い)
- ・寝る時間を決めて、早くねたいです。(以下：睡眠)
- ・お昼にたくさん運動したり、夜お風呂につかってぐっすり寝たいです。
- ・寝る前1時間はブルーライトを見ないようにしたいです。

12月の保健行事とお知らせ

- 12月6日(水) 学校保健委員会「おしえて、ひろせ先生！～正しいはみがきの仕方～」
児童保健委員会の発表・学校歯科医広瀬先生の講演

● 内ズックについて

2学期になり、内ズックのかかとを踏んでいる子をよく見かけます。靴が小さくなっていることが理由のようです。サイズの確認をお願いします。

● インフルエンザについて

ここ数年のコロナ禍では、広く感染症対策が実行されたおかげで、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼみられませんでした。今年は大きな流行が懸念される状況にあります。お子様はもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項についてあらためてご確認をお願いいたします。

主な症状

範囲…全身にみられる	鼻水…遅れて出る	筋肉痛…強い
進行…早い	せき…多い・強い	関節痛…強い
発熱…38度以上	頭痛…強い	倦怠感・寒気…強い

出席停止基準

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています(この間は欠席扱いになりません)。「登校可」の時期になった後も回復の状況など十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。

