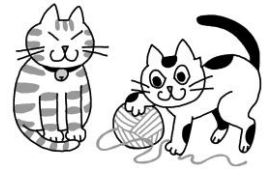


# ほけんだより

金沢市立東浅川小学校 保健室 平成30年10月26日(金)



校庭の木々の紅葉が進み、秋の深まりを感じるようになりました。  
保健室から見える桜の木はすでにたくさんの葉を落とし、秋から冬に向け準備をしています。  
風邪やインフルエンザに気をつけ、冬も元気に過ごしましょう。

## 11月の保健目標



## 11月の保健行事

10月29日(月)～11月2日(月):姿勢強化週間  
一週間、自分の姿勢をふり返りましょう。

## ×こんな座り方していませんか?×



姿勢が悪いと、背骨が曲がり、体がゆがんだり、視力が下がったりします。テレビを見るときは3メートル、本を読むときは30センチはなすことを話しましたね。気をつけているでしょうか?ふだんから、「姿勢」を意識しましょう。

11月は姿勢週間の取組と生活目標の取組で姿勢をがんばります。授業のはじめは、まず良い姿勢で座れているかな?と確認してみてください。

## かぜにご用心!

### 1. 規則正しい生活をしましょう

夜ふかしをしたり、三度の食事をしっかりと食べなかつたりすると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。すいみんとえいようをしっかりととるようにしましょう。

### 2. こまめな手あらいを心がけよう

かぜやインフルエンザは空気中にあるウイルスをすいこむことで感染しますが、そのウイルスはドアや机などあらゆる物についています。それをさわった手が口や鼻につくと・・・感染します。

給食の前、トイレの後にはもちろんのこと、そうじの後、体育の後、外で遊んだ後などこまめに手をあらいましょう。石けんを使ってあらうこと、きれいなハンカチでふくことも大切ですよ。

### 3. 暖かい格好をしよう

「さむ～い」と言いながらも上着を着ていない子がいます。暖かいインナーや、上着・カーディガンなどの準備があるといいですね。登下校時の服装も、気温に合わせて上手に調節しましょう。

## マラソン大会にむけて

長休みの5分間走が始まり、マラソン大会にむけて一生懸命練習していますね。

元気に走るために、朝ごはんとすいみんをしっかりととりましょう。

また、登校前には、熱やだるさ、腹痛などないか、体調もチェックしましょう。

練習のあとは、たくさん汗をかきます。タオルの準備も忘れずに。



→裏面もご覧下さい

## インフルエンザの出席停止について

10月に入り、石川県内で今季初の集団風邪による学級閉鎖の知らせがありました。ご家庭でも、規則正しい生活やこまめに手洗いをを行い、予防に努めてください。

○インフルエンザは出席停止となります。

- ①発症から5日を経過していること
- ②解熱から2日を経過していること
- ①と②両方がOKで登校可能となります。



病院の診断書などは特に必要ありません。お休みの際は電話などでお知らせください。その際状況把握のため、

- ・症状が出たのはいつか
- ・主な症状
- ・受診した医療機関名
- ・インフルエンザの型 等をお伺いします。よろしくお願ひします。

○また、熱が高くない場合でも、学校での流行状況や様子を見て、早退をお願いすることがあります。ご理解とご協力をお願い致します。

### インフルエンザの予防

#### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



#### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



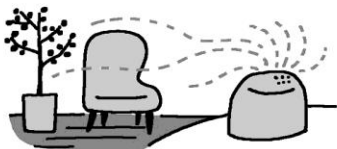
#### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



#### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



#### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



#### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



## 歯科受診をお願いします

春の歯科検診の受診報告がまだの人を対象に、治療状況の調査を行います。ひどくなる前に治療をお願いします。就学援助認定されている場合は、むし歯の治療に医療券が使えるので、受診前にお知らせください。