



保健だより

令和7年11月28日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤 麻美子

冬は空気が乾燥して感染症が流行しやすい時期です。寒さも少しずつ厳しくなってきましたが本格的な寒さはこれからです。より一層ていねいな予防が大切です。今できていることを続けて、さらに健康的な生活が送れるようにしましょう。

インフルエンザについて

かぜとにているけどちがうこのような**症状**が出たら**インフルエンザ**かも

38度以上の高熱 	全身がだるい 	悪寒 （ガタガタ震えるような寒気のこと） 	関節痛
---------------------	-------------------	---------------------------------	----------------

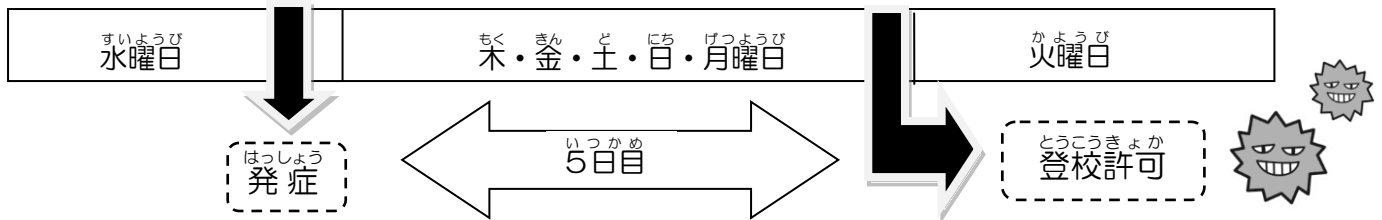
このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

【インフルエンザの出席停止期間】 ※医師に相談の上、適切な対応をお願い致します。

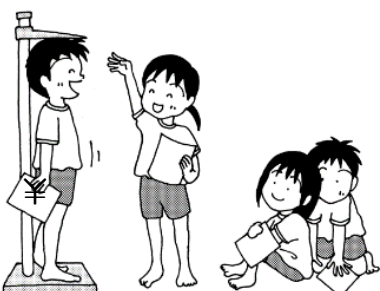
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

*「発症した後5日を経過」とは、症状が出た日の翌日を1日目として数えます。

例）発症した後5日を経過した場合の登校許可の日。ただし、解熱した後2日を経過したものとする。



今年は昨年度より1ヵ月ほど早くインフルエンザが流行しました。体調に変化がないか健康観察をこまめに行ってください。少しでも体調に不安がある場合は、無理をせず休養してください。また、出席停止期間が終わり登校する際には、学校のホームページより「登校届」をダウンロードし、保護者の方がご記入して学校にご提出ください。紙でお渡しすることも可能ですので、必要な方はお知らせください。



◆1月の予定◆

*身体計測 *体育着を忘れずに持ってきてましょう。

- ①13日（火）1年生 ②14日（水）2年生・のびのび
- ③15日（木）3年生 ④16日（金）4年生
- ⑤20日（火）5年生 ⑥21日（水）6年生
- *薬物乱用防止教室 23日（金）6年生

12月の保健目標

てあら 手洗い やうがい をしっかりしよう

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後

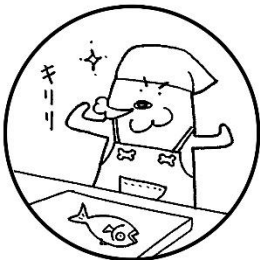


動物に触った時



鼻をかんだ後

手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

うがいの仕方

うがいは、のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスが侵入しにくくします。また、口の中もさっぱりします。



① 外から帰ったら、コップに水を入れ、口にふくみます。



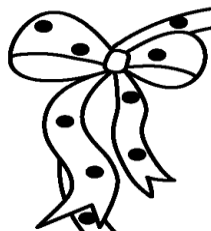
② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、"ガラガラ"と音をたて、うがいをします。



③ 頭を下げ、周りに飛び散らないように口の中の水を出します。



④ 3～4回くり返します。



年末年始は楽しいイベントや外出の機会が多いです。いつも以上に体調管理に気をつけて、家族みんなが元気で新しい年を迎えられますように。

