

ほけんだより

令和7年11月4日
八王子市立第七小学校
校長 ●● ●●
養護 ●● ●●

11月・保健目標

姿勢よく生活しよう

長袖1枚でちょうどいい時期はあっという間で、朝夕は寒く日中は日差しがあると屋外では暖かく感じられます。1日の中でも衣服の調整が必要になっています。

さて、10月の下旬を皮切りに本校でもインフルエンザの流行が始まってきました。インフルエンザが出ているクラスには、マスクの着用を勧め、換気・手洗いを徹底しクラスが混じる活動や授業を控え、給食は向かい合わせにしないなどの対策を工夫します。また、同一疾患が疑われる症状で2割程度お休みが出た場合は Home&School で全校にお知らせしています。

マスクについては、ランドセルにマスクをいくつか持たせていただきますようお願いします。

感染症対策として

- ・免疫を持たない人が多いためワクチンを打つことがおすすめです。(60～70%予防効果)
- ・潜伏期間1～3日 感染した場合48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用することで、ウイルスの増殖を抑える。

「体調が悪いときは無理せずお休みしましょう。」

インフルエンザに罹ったら

症状が出た次の日から数えて5日間は、学校保健法により出席停止となり加えて解熱後2日を経過してからの登校となります。(発熱した次の日から数えて最短で5日間はお休みとなります。)

登校届は、第七小学校ホームページ>保健室のタブから印刷できます。保護者の方が記入して登校の際にお子さんに持たせてください。

やけどの手当て

＼こんな時は病院へ／

- ✓ やけどの範囲が広い
- ✓ 皮膚が黒い又は青白い
- ✓ 服がくっついていて
- ✓ 低温やけどをした
(目安:対象物が45度～50)
- ✓ 痛みを感じない
- ✓ 薬品でやけどをした



注意

- ・やけどをした部分は皮膚が弱くなっています。氷やアイスバックで冷やすのではなく流水で冷やしましょう。
- ・服の上からやけどをした場合は、服の上から冷やしましょう。