

ほけんだより 11月

令和7年11月17日
八王子市立山田小学校

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきます。感染症もより流行する時期になりました。今からしっかり予防していくことが大切です。寒いと思ったら、もう1枚はおったりマフラーを巻いたりして防寒しましょう。



山田小学校 感染症情報

山田小にもインフルエンザが流行しました。11月10日の朝会でも感染症予防の講和をしています。29日には運動会も控えていますので、引き続き、全校で手洗い、うがい、換気をして予防していきましょう。



保健室からのお願い

冬にかけてこれからより一層、感染症の流行が予想されます。インフルエンザ等感染症の予防にはマスクが非常に効果的です。お子さんの体調が悪くなくても、いつでも使えるようにランドセルの中にマスクを数枚いれておくようにしてください。



登校届について

インフルエンザをはじめ、出席停止となる感染症に罹った場合は、登校時に「登校届」が必要になります。

「登校届」は、学校のホームページからダウンロード可能です。また、ご家庭でご準備が難しければ、登校されてから学校で用紙をお渡しいたします。その場合は、登校された翌日までに、登校届を担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

健康相談週間について

お子様の健康に関することで医師などの専門家に質問してみませんか。この機会に是非ご相談いただければと思います。詳しくは11月17日にHome&schoolにてお伝えします。よろしくお願いいたします。



インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザの^{よほう}予防を^{しっかり}。

11月に入り、本格的に肌寒^{はださむ}なってきました。いよいよインフルエンザが流行^{りゅうこう}してくる季節^{きせつ}です。インフルエンザにかかる^{まえ}前に、^{よほう}しっかりと^{たいせつ}予防をして、強い^{つよ}体^{からだ}をつくっていくことが大切です。

ていこうりよくアップ
カラダの抵抗力UP!!



しよくじ
バランスのとれた食事



てきと うんどう
適度な運動



すいみん
じゅうぶんな睡眠



よぼうせつしゅ
予防接種

どうして熱が出るの？

なるほど!! コラム

わたしたちの^{からだ}体は、^{びょうき}かぜやインフルエンザなどの病気に^{ねつ}かかると熱が^で出る（^{たいおん}体温があがる）ことがあります。いったいなぜでしょう？

^{からだ}かぜやインフルエンザのウイルスが^{なか}体の中に入ると、^{かんせん}感染すると、^{ねつ}熱に^{よわ}弱いウイルスをやっつけるために、「^{からだ}体を守る^{はんおう}反応」として^{たいおん}体温をあげるように^{のう}脳が^{しじ}指示します。また、^{たいおん}体温が高くなると、^{たか}ウイルスや^{きん}ばい菌とたたかう「^{はっけつきゅう}白血球」も^{かつぱつ}活発にはたらくようになるのです。



^{ねつ}熱が^で出て、さむけがあると^{からだ}きは^{あたため}あたためましょう。^{かん}あついと^{すこ}感じたら^ぎ少し^{すいぶん}うす着に。汗をかくので、水分をとり、^きこまめに^{たいせつ}着がえることも大切です。

また、^{ねつ}熱が^さ下がっても、^{しょく}食^{よく}欲が^で出なかつたり^{だる}だるかつたりするときは、まだ^ななおって^いいないということです。ゆっ^{からだ}くり^{やす}体^{やす}を休めてくださいね！

ひとつ、ひとつを大切^{たいせつ}にして、
インフルエンザに^ま負けない^{からだ}体^{からだ}に
していきましょう。