



令和7月11月28日
由井第二小学校
保健室

ふゆ びょうき ちゅうい 冬の病気に注意しましょう

冬はインフルエンザなどの病気がはやります。由井二小でも学級閉鎖は行わずに済んでいますが、10月後半からインフルエンザにかかる人が増えてきています。インフルエンザや、その他の風邪にかからないように予防方法を確認しましょう。

びょうき かぜなどの病にならないために

その1 ウイルスから 体を守る

て 手あらいをする

手についているウイルスが口や鼻から体の中に入るため、こまめに手洗いをしましょう。



くうき い か 空気の入れ替えをする

空気の入れ替えをすることで、部屋からウイルスを追い出すことができます。



マスクをする

人混みや病気がはやっているときはマスクをした方が病気を防げます。



その2 からだの抵抗力を高める

えいよう た もの た 栄養のある食べ物を食べる

毎日の食事が体を作っています。病にならないためにはバランスよく、なんでも食べることが大切です。特に、野菜や果物などのビタミンがたくさん入っているものをしっかり食べましょう。



よる はや ね 夜は早く寝る

人は寝ている間に体を休めて、ウイルスなどから体を守る力を高めています。寝不足だとウイルスなどと戦う力が下がってしまい、ウイルスに負けてしまうこともあります。



すいぶんほきゅう 水分補給をする

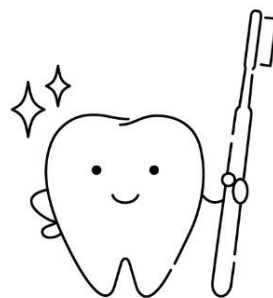
のどや鼻の中にある「線毛」にはウイルスなどを体の中から外に出す働きがあります。水分補給をすることで線毛の乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぎます。



保護者の皆様へ

はみがき週間(11/4～11/10)

家庭での歯の染め出しをありがとうございました。高学年になってくると、「またやるの～？」という声もちらほら聞こえてきますが、たくさんの児童がしっかりお家で染め出しをして、保護者からのコメントをいただいていた。毎年この時期に行っているため、保護者からのコメントの中には、「昨年度に比べて磨けるようになってる」や「昨年度よりも磨きの残しが少ない」など、お子様が成長している様子がよく分かるものも多かった。しっかり見ていただき、ありがとうございます。



また、低学年の保護者の中には、仕上げ磨きがまだまだ必要と感じた方もいらっしゃいました。2年生になれば本人にまかせても大丈夫かなと思うところもあるようですが、以前、学校歯科医と仕上げ磨きの話になったときに、小学校に上がっても低学年のうちは仕上げ磨きをした方が望ましいとおっしゃっていました。毎日お忙しいと思いますが、お子様がしっかりはみがきができているか確認していただけると幸いです。

今回の親子での歯のよごれ調べで、ご家庭で歯の健康について考えるよいきっかけになればうれしいです。引き続き、ご家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。

保健集会(11/20)～けがの手当ての仕方～

11/20(木)に保健集会がありました。今回のテーマはけがの手当ての仕方についてです。保健給食委員さんが2週間、中休みなどの時間を使って劇の練習をしました。4つのチーム(擦り傷・うちみ・鼻血・火傷)に分かれて、チームで相談しながら練習を進めました。なかなか大きい声が出なかったり、セリフが覚えられずスムーズに劇が進まなかったりしたこともありましたが、本番では練習の成果を発揮することができました。一人ひとりが頑張った保健集会になりました。

本校の児童は、中休みや昼休みに遊んでいて転んでしまっても、水で洗わずにそのまま来室したり、水洗いが十分ではなかったりする児童もいます。自分のけがは自分で手当てができるように、引き続きさまざまな機会を通して指導していきたいと思います。



出席停止の感染症について

下記の感染症に罹患した場合は出席停止になります。登校届をHPより印刷していただくか、担任までお申し出いただければ用紙をお渡します。ご提出をよろしくお願いいたします。また、近隣校でも感染症が流行していますので、登校前にお子様の健康状態を確認していただき、体調不良等が見られる場合は、ご自宅で様子を見ていただきますよう、引き続きよろしくお願いいたします。

感染症名	出席停止期間	感染症名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで	新型コロナウイルス感染症	発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで 又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	水痘 (みずぼうそう)	すべての発しんが痂皮化する(かさぶたになる)まで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後二日を経過するまで

(学校保健安全法施行規則 第18条、第19条 一部)