

ほけんだより 11月

矢祭小学校
保健室
令和5年11月20日



11月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」

空気が乾燥し、寒くなってくると流行りだすのがインフルエンザ。例年12月頃から感染が拡大するインフルエンザですが、今年はまだすでに福島県内各地の小中学校で、臨時休業や学級・学年閉鎖が報告されているようです。矢祭小学校でも、今週に入りインフルエンザで出席停止になる児童が増えてきました。新型コロナウイルス感染症の流行以降、インフルエンザの流行がなかったため、社会全体でインフルエンザに対する免疫が下がっているといわれています。いつくるかわからない感染症拡大にそなえ、普段の生活からできる対策をしていしましょう。

★感染症の流行をふせぐためには…？

自分のためにも。友達や家族のためにも。

一. 手をていねいに洗うべし！！

正しい手洗い、できていますか？
保健委員会では、手洗いで洗いのこしの多い部分を描いたポスターを作成し、各学年の水道に掲示しました。洗い残しのないよう、ていねいな手洗いを意識して、感染症を予防しよう！



二. のどをうるおすべし！！

人ののどや気管支（呼吸する時の空気の通り道）のねんまきは、乾燥すると傷つきやすく、防御力が低下してしまうためインフルエンザなどのウイルスが入り込みやすくなります。だから、のどをうるおすことはとっても大切！矢祭小学校では、今週から空間の湿度を高めてくれる加湿器を全クラスに設置しました。加湿器を使用したり、暑くなくてもこまめな水分補給をして、のどの乾燥を防ごう！

三. 「せきエチケット」を守るべし！！

せきやくしゃみ、鼻水などの症状があるときの「せきエチケット」は①～③の3つ！しっかり守ろう。

- ① マスクをつける。
- ② せきやくしゃみをするときは周囲から顔をそむけマスクやティッシュで鼻と口をおおう。
- ③ とっさのときには、服のそでで鼻や口をおおう。



★なんで手で鼻や口をおさえていけないの…？

手でおさえても隙間から唾液の飛沫が飛び散ってしまうことがほとんどだから。

さらに、多くの人は鼻水や唾液がついてしまった手を洗わずにいろいろな場所を触ってしまうため、手からウイルスをひろめしてしまうから。



◎第2回歯科指導がはじまりました

11月13日(月)に、歯科衛生士2名を本校にお招きし、2・4年生を対象にした今年2回目の歯科指導を行いました。今回は、全ての学年で歯垢の染め出しをしながら、歯の磨き方についてのご指導をいただく予定です。



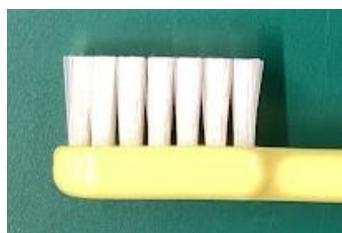
なお、歯科指導の際には、矢祭町子どもの健康を考える連絡会より支給されました、「歯科衛生士お墨付きの歯ブラシ」を全児童に配付いたします。歯ブラシ選びのポイントは以下の3点です。

ぜひ、今後の歯ブラシ選びの参考にしてください。

①毛束が3列

②毛先がまっすぐで平らである

③柄の部分がまっすぐである



◎食物アレルギー調査にご協力ください(3・6年生のみ)

11/20(月)に、食物アレルギーに関する調査票を、3・6年生に一斉に配付しました。食物アレルギーがある児童もない児童も、全員が提出する必要がある大切な書類ですので、ご協力をお願いします。

なお、提出締切は11/24(金)です。間に合わない場合には学校までご連絡ください。

◎出席停止の開始のタイミングについて

感染症による出席停止は、発症日を0日としてカウントし、感染症ごとの出席停止期間に基づき判断します。なお、矢祭小学校では、発症して病欠が続いたのちに、病院にて後から感染が判明した場合には、最初の病欠の日を遡って出席停止を認めることとしています。不明な点等ございましたら、学校までご連絡ください。

例) 発症後2日目にインフルエンザ陽性と診断された場合

★インフルエンザの出席停止期間=「発症後5日を経過し、解熱後2日経過するまで」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱・早退		陽性判明	解熱	1日目	2日目	
早退	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席