



げんき

11月号



令和5年11月10日(金)

きたのしょうがっこう
北野小学校ほけんしつ
保健室

つづけていますか?

「せきエチケット」

少しずつ秋の深まりを感じますが、まだまだ日中は暖かく感じる日が多いですね。気候のいい時期なので、ぜひお天気のいい日には、外で「げんき」に体を動かしてほしいと思います。

でも、気をつけてほしいことがあります。それは、「インフルエンザ」などの感染症です。今年は、例年よりも早く流行しています。北野小学校でも、「かぜ」「発熱」「のどの痛みやせきがでる」など、『感染症』にかかってお休みしている人がいます。そこで、お互いが元気に過ごせるよう、「せきエチケット」をやっていきましょう。

「せきエチケット」は、『感染症』にかかったときや疑いがあるときに、お互いにうつさないようにするためのマナーです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わずにそでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよくあらきましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで飛びちることが防げるので、予防につながります。「せきが出やすいとき」や「かぜをひいてるなと思うとき」など、必要に応じて使うことがおすすめです。



これから、寒さによる体調管理をする時期になります。

①からだのなかに「ウイルス」を入れない

→手洗い、せきエチケットなど

②「ウイルス」に負けないからだをつくる

→「早ね」「早おき」「朝ごはん」の生活リズム、じゅうぶんなすいみん、水分のほきゅうなど

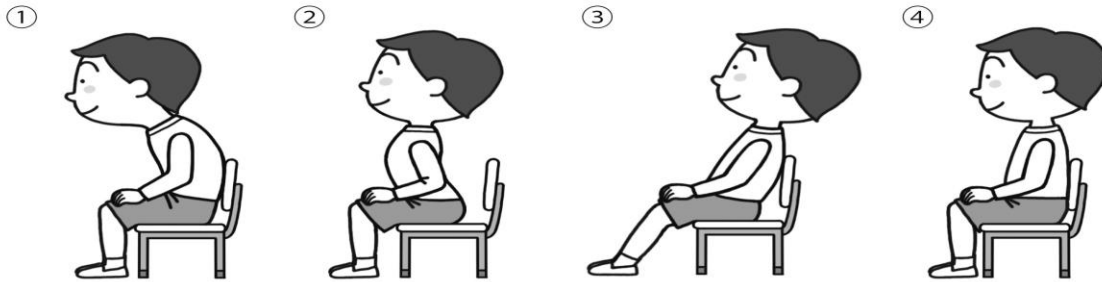
もいっしょに取り組んで、げんきに過ごしていきましょう。



すいぶん

あなたの姿勢はどれかな？

✪ 座っているときの姿勢



上の①～④のイラストのうち、あなたの姿勢に近いものはどれですか？

- ①は、背中がまるくなって、前かがみの状態です。
- ②は、いすにあさく座ってるので腰がそりかえています。
- ③は、いすの背に持たれているので、足を前に投げ出しています。
- ④は、いすに深く座っていて、背すじがピンとのびています。



④が、座ったときのよい姿勢です。正しい姿勢で、過ごしましょう！

保護者のみなさまへ



ニュースでも取り上げられていますが、まだ秋ですが、今年^{ことし}は例年^{れいねん}以上にインフルエンザ^{りゅうこう}が流行^{りゅうこう}しています。

先にも載せましたが、予防^{よぼう}として「抵抗力^{たいこうりき}」や「免疫力^{めんえきりき}」を高めることが大切^{たいせつ}だと感じている日々^{ひび}です。特に十分な睡眠^{すいみん}が有効^{ゆうこう}です。感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく}をさせていただいても、子どもたちはまだまだ成長期^{せいちょうき}のため、感染症^{かんせんしょう}にかかることもあると思います。そのときは、重症化^{じゅうじょうか}しないためにも十分な休養^{きゅうよう}をして、しっかりと回復^{かいふく}して「抵抗力^{たいこうりき}」や「免疫力^{めんえきりき}」を高めてほしいと思います。

本校^{ほんこう}におきましてインフルエンザ^{いんふれんざ}にかかったという報告^{ほうこく}があります。インフルエンザ^{いんふれんざ}だけでなく、溶連菌^{ようれんきん}感染症^{かんせんしょう}やその他の感染症^{かんせんしょう}の報告^{ほうこく}もあります。もし、インフルエンザ^{いんふれんざ}にかかれた場合^{ばあい}、かかりつけ医^いの指示^{しじ}に従^{したが}っていただくとともに、右^{みぎ}の図^ずを参考^{さんこう}にさせていただきたいと思^{おも}います。インフ

	発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	× 登校	× 登校	登校可		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	× 登校	登校可		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可

インフルエンザ^{いんふれんざ}発症後^{はっしょうご}の登校可能^{とうこうかのう}な日は、学校保健安全法^{がっこうほけんあんぜんほう}により、「発症後5日^{はっしょうごいつか}を経過^{けいか}し、かつ解熱後2日^{げねつごふつか}を経過^{けいか}するまで」とされています。十分休養^{じゅうぶんきゅうよう}してくださるようお願い^{ねが}します。

また、けがや体調不良^{たいちょうふりょう}が起こったときに少しでも早く^{すこ}連絡^{れんらく}がとれるよう、緊急連絡先^{きんぎょうれんらくさき}の変更^{へんこう}がありましたら、必ず^{かなら}ず担任^{たんにん}まで連絡^{れんらく}をお願いします。今後^{こんご}も、体調管理^{たいちょうかんり}など、気になることがありましたら遠慮^{えんりょ}なく連絡^{れんらく}をお願いします。