

ほけんだよい 11月

R6.11月号
新田小学校
保健室

ずいぶん^{さむ}と寒い日が増えてきましたね。インフルエンザや感染性^{かんせんせい}胃腸炎^{いちょうえん}が流行り始める時期^{しき}となりました。今^{いま}、みなさんが続けている「手洗い^{てあら}、うがい」や「規則正しい生活^{きそくただいせいかつ}」、「マスクの着用^{ちやくよう}」、「咳エチケット^{せき}」などは、どの感染症^{かんせんしょう}にも共通^{きょうつう}する予防法^{よぼうほう}です。これまでに身に付けた感染予防^{かんせんよぼう}を続けながら、心も体も健康^{けんこう}な冬^{ふゆ}にしたいですね。

11月28日(木)に就学時健康診断^{しゅうがくじけんこうしんだん}があります。来年度最高学年^{らいねんどさいこうがくねん}になる5年生が、来年度の1年生のために準備^{ねんせい}のお手伝い^{らいねんど}をしてくれます。5年生のみなさん、よろしくお願いしますね。

★☆☆☆☆のゆがみチェックしてみませんか？

11月の保健目標^{がっほけんもくひょう}は「姿勢^{しせい}を正しくしよう」です。この保健目標^{ほけんもくひょう}にちなんで、11月は保健室前に姿勢^{がっほけんしつまえ}に関する掲示^{しせい}をしています。また、保健室では「体のゆがみチェック^{からだのゆがみチェック}」をすることができ、すでにたくさんの人がチェックしに來ています(ろう下^かでやると危険^{きけん}なので、保健室^{ほけんしつ}の中でやってね!)

ぜひ、この機会^{きかい}に自分の体^{じぶん}やよい姿勢^{からだ}について確かめ^{しせい}てみましょう。



★☆☆☆☆

3年生 歯科指導^{しかしどう}がありました

11月5日(月)に歯科校医^{しかこうい}の広瀬圭三先生^{ひろせけいざうせんせい}をお招き^{まね}し、3年生に歯科指導^{しかしどう}をしていただきました。むし歯^{ねんせい}になりやすい生活^{せいかつ}や、歯みがきのコツ^{おし}を教えてください、3年生もたくさんメモ^{ねんせい}をとりながら熱心^{ねっしん}に聞いていました。ぜひ、今後の歯みがき^{こんご}に生かしてほしいと思います。



～ 伝染性紅斑(りんご病)について ～

現在、東京都において伝染性紅斑(りんご病)の感染者数が増えており、11月11日から11月17日までの患者報告数が6年ぶりに都の警報基準を超えたことから、報道等で感染予防が呼びかけられています。

症状や感染予防のポイント

- ◆ 両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度でなくなります。発疹が出てくる7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。
- ◆ ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。
- ◆ アルコール消毒が効きにくいので、流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用の清潔なタオルで手を拭きましょう。
- ◆ 咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチ等でおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。

おうちの方へ

❖ 乾燥が気になる季節になってきました… ❖

これからの時期は、冬の寒さや乾いた空気によって肌荒れ（特にひび・あかぎれなどの手荒れ、唇の乾燥）に悩む子供たちが増えてきます。お子さんの皮膚の状態を時々チェックしてあげてください。また、例年これからの時期に荒れやすい場合は、早めに皮膚科へご相談ください。

❖ ご協力のおねがい ❖

朝の冷え込みが厳しくなり、登校した子供たちからは「お布団から出られなかった・・・」という声がよく聞こえてきます。その気持ち、よく分かります……。ご家庭での健康管理や朝の健康観察（顔色や食欲、全身状態）をしていただき、体調がすぐれない場合は無理に登校せず、ご家庭でゆっくりと体調を整えるようにしてください。

新田小では11月に入り、マイコプラズマやインフルエンザ、手足口病、溶連菌等の感染症が発生しております。いずれの感染症も登校の際には治癒証明書の提出が必要となります。医療機関で記入してもらい、登校時にお子さんに持たせていただきますよう、お願いいたします。

学校でも、子供たちが元気に過ごせるよう、サポートしてまいります。ご心配なことやご不明点がありましたらお気軽に保健室までお問い合わせください。