

ほけんだより 11月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 8 号] 2016年 11月号



11月7日は立冬。季節は秋から冬へと変わり寒暖差が大きくなってきました。からだに寒さに慣れていないこの時期は、**かぜやインフルエンザに要注意**です。学校では、予防対策として「うがい・手洗いの励行」や「咳エチケット（マスクの着用）」を呼びかけています。今年も、例年よりかぜやインフルエンザの流行が早く、マイコプラズマ感染症も多くみられます。ご家庭でも予防に心がけ、朝の健康チェックなど、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

11月の保健安全行事

- 3日(木) 児童引き渡し訓練
※かぞくまつり終了後
- 7日(月) 就学時健康診断(新1年生)
大洋保健センターにて実施
- 8日(火) いい歯の日
- 29日(火) 清潔しらべ
つめ・ハンカチ・ティッシュ



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。

- 朝、スッキリ起きたか
- 顔色はいいか 元気はあるか
- 鼻水は出ていないか
- 食欲はあるか
- 機嫌はいいか
- 咳をしていないか

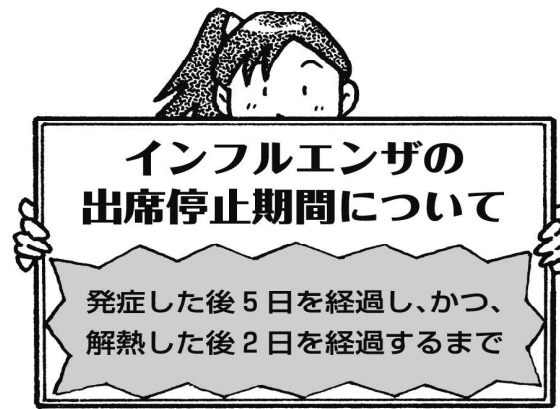


体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



感染症の出席停止について

学校のような集団生活の中では、感染症の蔓延防止のため、学校保健安全法に定められている感染症については「出席停止」となり、医師の指示を受け、体調が回復し感染のおそれなくなるまで、ご家庭で療養していただくこととなります。**主な感染症の出席停止期間**は下記のとおりです。



《主な感染症の出席停止期間》

- 水痘（水ぼうそう）：すべての発疹がかさぶたになるまで
 - 流行性耳下腺炎：耳下腺・顎下腺または舌下腺の腫れが発現した後5日（おたふくかぜ）を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで
 - 風疹（三日はしか）：発疹が消えるまで
 - 麻疹（はしか）：熱が下がった後3日を経過するまで
 - 咽頭結膜熱（プール熱）：主な症状が消えた後2日を経過するまで
 - 溶連菌感染症
 - 感染性胃腸炎
 - マイコプラズマ感染症
- 体調が回復し、医師が感染のおそれないと認めるまで

★インフルエンザと診断された人が、**学級人数の20%に達する**など感染拡大が疑われる場合は、学校医と相談して「**学級閉鎖**」となります。
★学級閉鎖になる場合は、ご家庭に文書でお知らせいたしますので、ご協力をお願いします。



お知らせ

※詳しい内容は文書でもお知らせいたします。

★かぜ・インフルエンザ予防に「お茶うがい」の用意をお願いいたします。※11月の2週目から実施

- ・容器は、水筒でもペットボトル（500ml）でもかまいません。容器には、必ず名前を記入してください。
- ・うがい用に緑茶等（葉っぱで入れるお茶）を入れてください。また、やけどをしないよう、ぬるめのお茶を入れてください。
- ・衛生上、毎日新しいお茶に入れかえてください。

★「救急処置講習会」（第2回学校保健委員会）について

水戸済生会総合病院より、昨年に引き続き「ドクターヘリのフライトドクター須田医師をお招きして実施いたします。ぜひ、保護者の皆様にとくさんの参加をお願いいたします！ ※参加申し込みは11月18日まで

