



令和6年11月1日  
蕪城小 保健室

木々も黄色や赤色に色づき、秋らしくなってきました。朝晩は寒くなり、気温の変化が激しい毎日です。脱ぎ着できる衣服で体温調整を行い、体調を崩さないように気をつけてください。

10月は、9月に比べ、感染症にかかりお休みする人が減りましたが、引き続きマイコプラズマ感染症にかかる人がでています。夜間眠れない程のせきや2週間以上せきが続く場合は、受診をおすすめします。

## ～インフルエンザについて～

感染症流行の季節がやってきました。うつさない・うつらないために、ていねいな手洗いをし、せきが出るときは、飛沫がとばないように、ハンカチやマスク等でせきエチケットを心がけましょう。また、インフルエンザと判明した場合は、「発症後5日を経過+解熱後2日を経過するまで」出席停止となります。学校感染症のため、登校再開後に、学校感染症届をお渡しいたしますので、記入し、学校の方へご提出ください。

### ○症状について○



- 突然の高熱 ●悪寒
- 体がだるい ●関節痛
- 頭痛 ●筋肉痛 など

### ○ワクチンについて○



予防接種をした1か月後に免疫力のピークを迎え、だいたい5ヶ月の間、感染しても症状が重くならないという効果が続きます。

### ○治療について○



発症から、48時間以内に抗インフルエンザ薬を飲むと、発熱期間を平均1日短くすることができます。

## おうちの方へ

# インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過+解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	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2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

おうちの方へ

# むし歯の治療は、お済みでしょうか？



今年度、6月の学校歯科検診でむし歯があった人は、84人でした。そのうち、治療が終わった人は、35人です。(10月23日現在)

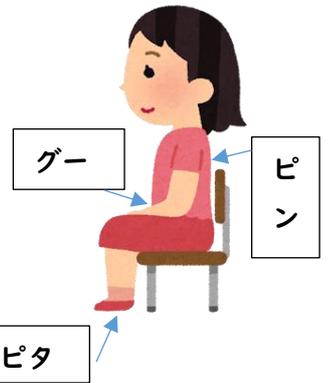
治療がおわりましたら、受診報告書(ピンクの用紙)をご提出ください。また、紛失された場合は、連絡帳で、治療が終わったことをお知らせください。

むし歯を放置しておくと、どんどん悪化していく可能性があるため、早めの受診をおすすめします。

## 11月の保健目標 しせい ただ 姿勢を正しくしよう

11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。今月は、自分の日頃の姿勢をふりかえてみましょう。勉強している時やゲームをしている時、食事をしている時など、背中がまるまり、猫背になっていませんか？猫背になっていると、頭の重さを支えきれず、肩や首に負担がかかり、肩こり、頭痛、目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

背中はピンと伸ばして、机とお腹の間はグー！個分、足はピタッと床につけるグーピタピンのいい姿勢を心がけてみてくださいね。



**CHECK!!**

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが「いい姿勢」

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**  
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**  
背中が丸まっていると、脳が十分に働かにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **代謝アップ**  
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?