

ほけんだより



令和6年12月10日
鳥屋小学校 保健室
☆おうちの人とよんでね

2024年ねんもあとわずかになりました。一年間いちねんかんの中で、「楽しかったな」「大変だったな」「がんばったな」といたのろな思い出おもができたことおもと思います。2学期がつきを元げん気にしめくることができるよう、ひきつづき、毎日まいにちの体調管理たいちようかんりをしっかりと行おこなっていきましょう。

保護者の皆様へ

◆保健関係書類の配布について

通知表渡しの際、担任より①身体測定結果、②成長曲線、③歯科検診結果（未治療者）のお知らせをお渡します。



①・②では、お子様のこれまでの成長をご確認ください。成長に関して質問や相談したいこと等ございましたら、養護教諭までご連絡ください。

③に関して、むし歯がある児童は、冬休み中に治療していただくようお願いします。

◆インフルエンザの欠席連絡について

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後、2日を経過するまで」です。

インフルエンザと診断された場合は、以下5点の内容について、電話またはコドモン（①・②→備考欄に入力、③～⑤→選択肢より選択）で連絡をお願いします。

①発症日（発熱した日） ②受診した医療機関 ③主な症状 ④インフルエンザの型（A型・B型） ⑤欠席期間

	発症日									
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
発症2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目				
	出席停止						登校可能			
発症3日目に解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目				
	出席停止						登校可能			
発症4日目に解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止							登校可能		
発症5日目に解熱した場合							解熱 1日目	解熱 2日目		
	出席停止								登校可能	

インフルエンザを予防しよう!



石川県でもインフルエンザの流行期に入りました。今のところ、本校では大きな流行がみられていませんが、インフルエンザは感染力がとても強く、あっという間にひろがります。児童集会では、保健委員会よりインフルエンザ予防についての話がありましたね。自分はもちろん、クラスみんな、鳥屋小学校のみんなが元気でいられるよう、3つのポイントを心がけて過ごしていきましょう!

① 手あらい

② かんき

③ 抵抗力を高める生活

(6つのポーズ ていねいにあらう) (まどを開け、ウイルスを外に追い出す)

(食事・睡眠・運動)

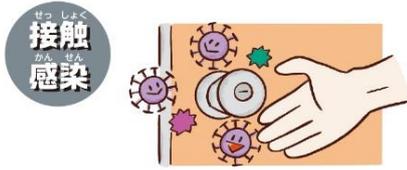


ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

かぜ症状(鼻水・せき・のどの痛みなど)がある人は、マスクをつけましょう。
感染が心配な人は、マスクをつけることをおすすめします。



「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛とこの器官を外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬、水分補給も加湿も忘れずに。 **おいどう**

