

ほけんだより  
すこやか  
12月号  
令和4年12月1日発行  
真岡市立山前小学校



ほけんもくひょう  
保健目標  
〇かぜを予防しよう。

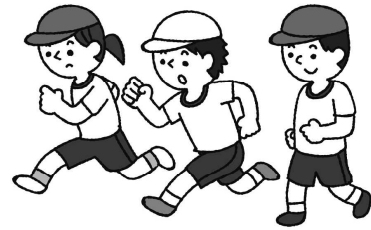
あんぜんもくひょう  
安全目標  
〇安全な冬の生活をしよう。

日を追うごとに寒さが増してきました。今週は、持久走大会があります。それぞれベストを尽くして頑張ってください。

感染症の予防には、こまめなうがい・手洗い、マスクの着用など病原体を体に入れないことが大切です。また、病気に負けない体をつくるために、バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとって体を休めましょう。ご家庭での「早寝・早起き・朝ごはん」のご協力をお願いいたします。

## 12月の保健行事

- 5日(月) 安全点検・月例環境衛生検査
- 9日(金) SC来校
- 15日(木) 大掃除



## 元気に冬を乗り切ろう！

本校でも、風邪症状などで欠席する児童が少しずつ増えてきていますが、大きな流行には至っていません。ご家庭での予防等、大変ありがとうございます。今年も、昨シーズンにインフルエンザの感染者が少なかったため、集団免疫が形成されず、爆発的な流行になるとの予想もあります。引き続き、お子様の体調管理と朝の健康観察をお願いいたします。また、インフルエンザの予防接種も推奨いたします。本人や家族で体調が悪い場合は、無理をせず自宅でしっかり休養を取ってください。

**出席停止となる感染症について～詳しくは学校HPの「保健室から」をご覧ください。～**

**インフルエンザは出席停止となります。出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。**

医療機関でインフルエンザと診断された場合には、学校にご連絡ください。また、医療機関で発行される「インフルエンザ受診証明書」に、記入してもらってください。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
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	1日目	2日目	登校OK

～自分でできる予防を～  
 ・手洗い・うがい  
 ・マスクの着用(咳エチケット)  
 ・規則正しい生活(体の免疫力を高める)  
 ・部屋の換気・加湿など

**「ならない」「拡散させない」**

インフルエンザの  
予防対策をしましょう！



溶連菌感染症や感染性胃腸炎などは、医師の指示によって出席停止になる場合があります。登校の可否について医師の指示を受けた場合は、学校にご連絡ください。学校から「登校届」をお渡しします。

**現在コロナウイルスの流行に伴って、発熱や風邪症状(咳、鼻水、喉の痛みなど)も出席停止扱いになります。**

# 鼻呼吸で免疫力アップ！！～口呼吸していませんか？～

鼻呼吸は、あらゆる感染症の予防につながります。「あいうべ体操」で舌や口回りの筋肉を鍛えることで、鼻呼吸を身に付けることができます。鼻呼吸を身に付けて、ウイルスに負けない体を作りましょう。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

①「あー」と口を大きく開く  
②「いー」と口を大きく横に広げる  
③「うー」と口を強く前に突き出す  
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

**口呼吸**  
かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入りこまれます。

**鼻呼吸**  
鼻の中であたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。

## インフルエンザを重症化させないための3つのポイント

※インフルエンザは発熱後12時間経過しないと陽性反応がでないため、受診のタイミングが重要です。

**まずは予防！  
予防接種で重症化を防ぐ！**

予防接種には、肺炎などの重い合併症を予防する効果があります。ワクチンの効果は約6か月続きますが、効果が出るまでに2週間ほどかかります。

**48時間以内の  
治療で発熱期間を短く！**

インフルエンザウイルスは症状が出てから48時間で最大に増殖します。そのため48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すれば重症化を防ぐことができます。

**子供の見守り  
家族の愛情が特効薬！**

子供のインフルエンザで重症化とともに注意が必要なのが異常行動です。服薬の有無に関わらず、少なくとも2日間は子供を一人にしない配慮が必要です。

## ハンカチチェック行っています

お茶うがい用の水筒、落とし物対策での予備マスクの持参、記名もお願いします！

毎朝の健康観察時に、ハンカチの持参についてチェックしています。3回以上忘れが続く場合には、啓発カードを配布します。お子様が自分で準備できるように、ぜひご家庭での言葉かけをお願いします。

あらった後、手に水分が残っていると...

ウイルスや汚れなどがつきやすい

しもやけ、あかぎれの原因にも！

～児童の皆さんへ～  
ハンカチ忘れが3回続くとイエローカード、5回続くとレッドカードが届きます。忘れないようにしましょう。また、ハンカチは必要な時に使えるようにポケットに入れておきましょう。

もしもの時のために、ランドセルやお道具箱にもう一枚きれいなハンカチを入れておくと安心ですね。

ハンカチ、2枚持とう

