

# ほげんだより11月

相武台東小 保健室  
第7号  
令和4年11月1日

11月になり寒さを感じる日も増えてきました。季節の変わり目で発熱や頭痛・腹痛などの体調不良での来室者が増えています。新型コロナウイルス感染症もまだ収束の兆しは見えません。気温が下がり乾燥するこれからの季節性のかぜやインフルエンザも流行する時期です。ウイルスに負けない強い体をつくるために、十分な睡眠時間と3食しっかり食べること、寒くても外で思いっきり体を動かすことなどを心がけて2学期後半も元気に過ごしましょう。

## けがに気をつけましょう

寒くなる時期は捻挫や突き指等のけがが増えます。準備体操をしっかりと行い、体を温めてから体を動かすように心がけましょう。

《けがをしないために…》

☆落ち着いて行動しましょう。

☆時間に余裕をもって行動しましょう。

☆周りにはぶないものや人がいないか確認しましょう。



※学校でのけがはスポーツ振興センターの保険対象となりますので、医療機関を受診した場合は必ず学校にお知らせください。



## 教室と廊下の窓を開けて、常時換気をしています



気温が低い日が増え、「寒い!」と言っている子どもたちが増えてきました。教室では寒い日に暖房を使用していますが、冷暖房設備には換気の機能がないため常時換気をしています。今年度も、新型コロナウイルスやその他の感染症対策のため、寒さを最小限に抑えながら開けすぎない、でもしっかりと効果のある換気をしていきます。教室内の窓側や廊下側の席は寒かったり、暖房が当たる席は暑かったりと同じ教室でも体感温度に差がありますので、調節しやすい上着があると便利です。



# ウイルスに負けないために！

## 1.朝・昼・夜の食事はバランス良く、しっかり食べましょう。

毎日の食事をしっかり食べて、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



## 2.マスクを正しく着けましょう。

顔の大きさに合うサイズのマスクを使用し、鼻と口とあごをしっかりと覆いましょう。



## 3.人混みを避けましょう。

人混みに行くとかぜや感染症にかかるリスクが高くなります。特に感染症が流行っている時期はなるべく行かないようにしましょう。



## 4.ていねいに手あらいをしましょう。

石けんをしっかりと泡立てて、時間をかけてていねいに洗いましょう。外から帰った後、食事の前、トイレの後、掃除の後などは手あらいをしましょう。



# インフルエンザについて



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

インフルエンザが流行る時期が近づいてきました。罹患した場合は出席停止扱いとなりますので、必ず学校にご連絡ください。その際に、症状などを詳しくお聞きすることがあります。なお、インフルエンザ治癒届をお渡しするので保護者の方が記入をして学校へ提出してください。(ホームページからもダウンロードできます。)