

ほけんだより 12月

<12月の保健目標>寒さに負けないからだづくりをしよう

12月には大雪という、季節をあらわす言葉があります。雪がよく降る頃、という意味です。そして大雪のあとに冬至があります。冬至にはかぼちゃ（なんきん）など「ん」が付くものを食べ、ゆずを入れたお湯につかって、健康にすごせるように願います。寒い季節に健康にすごすためには、早く寝る・きちんと食事をする・運動をするなどの規則正しい習慣が大切です。2学期も残すところわずかですが、五小のみなさんが元気にすごしてくれたらうれしいです。



* 2学期の保健室来室状況 *

(11月28日現在)

2学期は、持久走練習で自分の目標以上がんばり過ぎたのか、嘔吐してしまう児童が数人いました。

また、9月頃から季節外れのインフルエンザが増えてきました。3学期は、みんながケガなく元気に過ごせますように…。

●病気や体の不調 447人

●最も多かった病気 頭痛 189人

●けが 746人

●もっとも多かったけが 打撲 340人

●体調不良が多かった曜日 金曜日

●けがが多かった曜日 木曜日

●けがが多かった学校内の場所 校庭

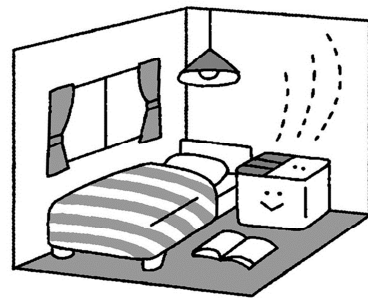
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

埼玉県で咽頭結膜熱の流行警報が11月に発令されました!! 5小でも罹っている子がいます

咽頭結膜熱とは…アデノウイルス感染による発熱、咽頭炎及び結膜炎を主な症状とする急性感染症で、潜伏期は5~7日といわれています。感染力が非常に強く、感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染が主ですが、タオルを共有することでも感染することがあります。また、夏にプールの水を介して流行することが多く、プール熱とも呼ばれていますが、冬でも流行することがあります。

<感染予防> ・マスクの着用 ・手洗い ・栄養と休養 ・患者との密接な接触を避ける

..... 保護者の方へ ~インフルエンザの基本事項~

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし、ここに来て夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項について、あらためてご確認をお願いいたします。

主な症状

範囲…全身にみられる 鼻水…遅れて出る 筋肉痛…強い
 進行…早い せき…多い・強い 関節痛…強い
 発熱…38度以上 頭痛…強い 倦怠感・寒気…強い

出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「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」出席停止と定められています（※この間は欠席扱いになりません）。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。



11月28日（火）1・2時間目

消防署の方を招いて、6年生ジュニア救命士講習会を実施しました。

昨年に引き続き、2年間の取組になります。内容は、①安全の確認②反応の確認③応援を呼ぶ④呼吸の確認⑤胸骨圧迫⑥AEDの使い方を学習しました。

一人で救助するのと二人や三人で交代で胸骨圧迫やAEDを操作するのは、疲労感や負担も違うことを実感したようです。みんなにも救える命があるということ覚えておいてほしいです！



おうちの方と確認をして登校するようにしましょう！

発症日を入れてね。



登校再開目安早見表



	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快	登校再開		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱	登校再開		

*** 保健室からのお知らせ ***

- ①「ふゆやすみはみがきカレンダー」は、1月9日（火）始業式に提出してください。
- ②まだ治療が終わっていない人は、冬休みを利用して医療機関を受診してください。治療が終わった人は、始業式に担任の先生まで治療報告書を提出してください。