

ほけんたより

令和6年12月1日
 北区立豊川小学校
 ほけんたより12月号
 校長 中村 順子
 養護教諭 加納 純子

今年もあっという間に12月となりました。暑い日があったり急に寒くなったりと、朝晩の気温の変化が大きくなってきたこともあり、体調を崩す人が増えてきています。

熱が出たり咳が続いたりする場合は、必ず受診をしていただきますよう、お願いします。学校は、集団生活のため感染症が広がりやすいことがあります。

お子さんが咳をしている場合、学校に登校する際はマスクを着用するよう、ご準備とお声掛けをお願いします。

本校では、換気を十分にいき、手洗い・うがいをするように指導しています。

ご家庭でも手洗い・うがいをするよう、お声掛けいただき、手を拭くためのハンカチを持たせてください。よろしくお願いいたします。

正しい咳エチケット

マスクを着用する

ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆う

上着の内側や袖で覆う

厚生労働省ホームページを参考に作成

今月の保健目標

「手洗い・うがいでかぜの予防をしよう」

今年度は手足口病やマイコプラズマ肺炎が流行しています。本校では現在のところ蔓延は見られませんが、欠席する児童は少なからずいる状態です。

感染症の予防のためには、やはり「手洗い・うがい」ですが、食事・睡眠・運動のバランスにも気を付けて、予防につなげられるようにしてください。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



口呼吸：お子さんの口がポカンと開いていませんか？

みらいクリニック院長 今井一彰 Dr より

気がつくと、お子さんの口がポカンと開いていることはありませんか？本校でも保健室等で保健指導をする際、みんなの顔を見て話すことが多いですが、各クラスに何人も口が開いている子がいます。

口が開いたままだと、口の中が乾燥して、細菌やウイルスが入りやすくなるため、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。また、唾液が少なくなって、むし歯にもなりやすいです。

＜お口ポカンになる主な原因＞

- ・口周りの筋力不足
- ・口呼吸
- ・アレルギー性鼻炎
- ・舌の位置異常
- ・歯並びが悪い
- ・柔らかいものばかり食べている

＜口呼吸になると＞

- ・歯並びが悪くなる
- ・むし歯や歯肉炎になりやすい
- ・いびきをかきやすい
- ・中耳炎や副鼻腔炎になりやすい
- ・感染症にかかりやすい
- ・運動能力の低下・学力低下

＜遊びながら、「お口ポカン」を治す方法＞

- ①風船をふくらませる②風車をふく③口笛をふく



※歯並びは歯医者へ、鼻炎等については耳鼻科へご相談ください。

「お口ポカン」を治すためには、食材を大きく切って食べたり、リンゴなど固いものを食べてよく噛んで食べることで、口の周りの筋肉を鍛えることが大切です。以下の『あいうべ体操』を1日30回やってみることもお勧めします。



「あー」と言って、大きく口を開く ⇒ 「いー」と言って、大きく口を横に広げる ⇒ 「うー」と言って、舌を前につき出す ⇒ 「べー」と言って、舌をあごの先までのぼす

7つのまちがいをさがそう！

♪お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
ほけんしつまえ
けいじばん
み
答えは保健室前の掲示板にあるので、見てみてくださいね☆