

ほけんだより

川上小学校
令和6年12月19日

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり…
楽しみにしている人が多いのではないかと思います。でも、外は寒いので、つい
家の中ですごしがちです。そして、夜遅くまで起きていたり、寝る時や、起きる時やが
バラバラになったりすると…生活リズムが乱れ、休み明けの体の不調につながってしま
います。なるべくいつもの生活リズムをキープして、元気に3学期を迎えましょう。

冬休みもけんこうにすごそう

い きそくな
生活リズムに
ならないように!



朝間は
しっかり衣を
重ねよう

わ りすぎ、見すぎに
注意しよう!



朝の
時間を
決めよう

み がこう!
歯1本1本を
ていねいに。



夜の
歯みがき
がとくに大切

ゆ だんせず" 続けよう!
かぜ" 予防



て
あらい

す ききらいせず" 栄養バランスよく!

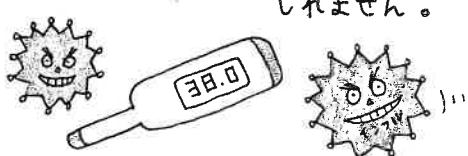


食
べすぎにも
気をつけて

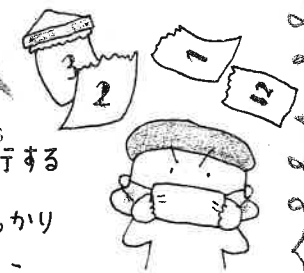
なんの数字かな??

インフルエンザに
関係のある
数字です


38度 38度をこえる熱が急に
出たら、インフルエンザかも
しれません。




12~3月 インフルエンザが流行する
期間です。牛乳にしっかり
予防しましょう。




空気が乾燥すると
鼻やのどのインフルエンザ
ウイルスを追い出す力が弱く
なります。
湿度は50~60%に保ちましょう。



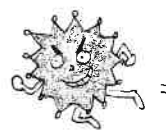
インフルエンザがうつるのは
熱が出る前日と当日、
そしてその3~5日後まで。
くしゃみやせきの中の
ウイルスでうつります。
熱が下がるとウイルスの数も
へっていきます。



48時間以内 熱が出てから48時間以内に
抗インフルエンザ薬を使うと、発熱の
期間が1~2日短くなります。
鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

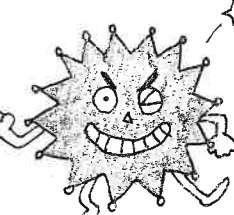


3~5m インフルエンザウイルス
は、会話で約1m、
せきで約3m、くしゃみ
で約5mとが
いわれています。乾燥した部屋ではウイルスは軽くなり、
より遠くまで行くことができます。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで
とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm



部屋が乾燥して
いると、インフルエンザ
ウイルスは1日たってもまだ生きのびています。
湿度を約50%にすると、6~8時間後
にほとんどいなくなります。

6~8時間

2学期も学校保健にご協力いただきありがとうございました。

1学期実施分をふくめ学校健診の結果を受けてご家庭から受診された場合は、受診報告書をご提出ください。

3学期には4年生の希望者を対象に色覚検査を予定しています。4年生以外でも希望される場合は検査を受けられますので、連絡帳等でお知らせください。

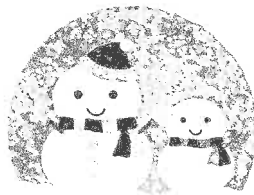
【2学期の保健室来室状況】

12月13日までのデータ

	9月	10月	11月	12月	合計(前年比)
けが	138	206	155	84	583(+207)
体調不良	83	80	41	32	236(+17)
他(更衣など)	13	17	6	7	43

1学期は昨年度と比べて来室者が約300人増えていましたが、2学期はけがでの来室が増えており約270人増となりました。1学期に比べると、度々体調不良を訴えて1日に何度も来室する子が減っており、教室や運動場で元気に過ごしてくれている姿を見ると嬉しく感じます。

これから感染症の流行する時期ですが、感染予防に気を付けて子どもたちが元気に過ごせるよう見守りを続けていきます。



インフルエンザが流行しています

河内長野市内では、11月下旬ごろから流行が見られる地域が出始め、学級閉鎖の措置をとる学校も出ています。本校でも感染の報告が出始めていますので、ご家庭でも健康観察と感染予防をお願いいたします。

○登校前に健康観察をして、お子さまのその日の体調をご確認ください。

- ・体調がよくない場合は無理をせず、熱がなくてもご家庭での休養を検討してください。
- ・学校で体調不良や発熱の症状があり、学習を続けることが困難と判断した場合は、ご連絡をいたしますので、できるだけ早いお迎えにご協力をお願いします。
- ・元気に登校していても、体調が急変する場合があります。いつでも連絡がとれるようにご準備をお願いします。

○発熱等のインフルエンザ様症状で欠席する場合

- ・「熱が何度あるか(最高何度だったか)」「インフルエンザ検査の有無(受けた場合はその結果)」をお知らせください。
- ・インフルエンザと判明した場合は、登校予定日をお知らせください。
- ・インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に限り、「意見書」の提出は不要です。
- ・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(幼児にあっては、3日)を経過するまで**』です。



【インフルエンザ出席停止早見表】

発症後日数	0(発症日)	1	2	3	4	5	6	7	8日目
例1 発症から1日目に解熱した場合	発熱	解熱							
例2 発症から2日目に解熱した場合	発熱		解熱						
例3 発症から3日目に解熱した場合	発熱			解熱					
例4 発症から4日目に解熱した場合	発熱				解熱				
例5 発症から5日目に解熱した場合	発熱					解熱			

※発症した日は0日目となりますので、発症した日の翌日から数えて最低でも5日間の出席停止が必要となります。発症後3日目までに解熱しなければ、その後は、解熱した日によって出席停止期間が延期されていきます。

※ 出席停止期間中は、医師の指示を守り、家庭で安静に過ごしましょう。