

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.8 保健室発行

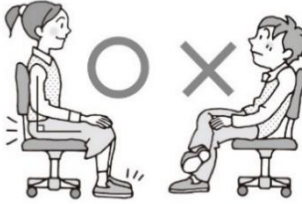
秋も深まりだんだんと冬が近づいてきました。朝晩は一段と寒くなりましたが、まだ体は寒さに慣れていないため、体調をくずすことも多いのがこの季節です。学校の中でも、体調を崩す人や感染症にかかる人が増えてきています。上着や重ね着で、体をあたたくして過ごすようにしましょう。また、3食しっかりと食べ、よく寝て、しっかりと体を動かすことで、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

11月の予定

11月8日 マラソン前健康診断
(希望者)

11月30日 歯の衛生指導
(2・4・6年)

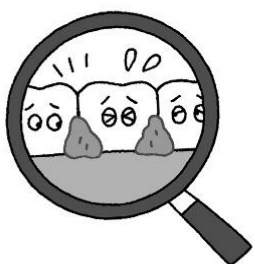
正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている

歯を大切にしよう

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

11月8日は
いい歯の日

よくかむと、いいこといっぱい！



むしば予防



ひまん防止



消化を助ける



脳が活発になる



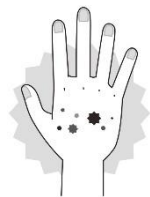
歯並びがよくなる

からだの記録をお渡しします

本日、からだの記録をお渡ししています。2 学期の身体測定、視力検査、尿検査の結果を記入していますので、ご確認ください。裏面に、保護者サインをしていただき、11月7日までに、返却をお願いします。

てあら しっかり手洗いでできていますか？

あら おお ぼしよ
〈洗いのこしが多い場所〉



て ころ
手の甲



ゆびさき
指先



ゆび あいだ
指の間



てくび
手首



うんちはカラダ からのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

便秘



かた
硬くてコロコロ
している



ちい
小さいうんちが
くっついている



ソーセージ状で
表面にひび割れ

正常



ソーセージ状で
表面がなめらか



ずいぶん おお
水分が多めで
やわらかい半固形状



りんかく ふ めいりよう
輪郭が不明瞭で
どろ

下痢



こ けいぶつ
固形物がなく
液体状

保護者の方へ

○インフルエンザの予防接種について

昨年度、大規模な流行はなかったものの、今年は、春・夏もインフルエンザの発生が小規模ながら持続している状況が続いています。日本感染症学会は、「インフルエンザが流行しやすい時期に限らずインフルエンザが流行する可能性があること、流行の規模が大きくなる可能性があること、COVID-19 との同時流行がこれまで以上に懸念されること」を指摘しており、インフルエンザワクチン接種を今シーズンも推奨しています。

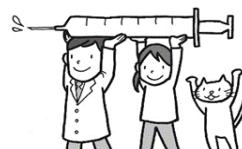
〈いつ？〉

日本では、インフルエンザは例年 12 月～4 月頃に流行し、例年 1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに 2 週間程度を要することから、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。（現在、冬期に限らず他の時期にもインフルエンザの発生がみられています。）

〈何回？〉

1 回接種後よりも 2 回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られることから、

13 歳未満の方は、2 回接種です。



〈効果は？〉

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかって重症化を阻止する効果があります。

※丹波篠山市では、丹波篠山市の指定病院で接種すると、助成が受けられます。（中学生まで）



○感染症による出席停止について

以前お知らせしていました通り、インフルエンザ、新型コロナウイルスについては、「登校許可書」の提出は不要ですので、出席停止期間が終了しましたら、登校可能となります。

その他の指定の感染症については、これまで通り「登校許可書」が必要です。詳しくは、ホームページの「感染症による出席停止規定」をご確認ください。

日 付	/	/	/	/	/	/	/
	0 日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目
インフルエンザ (発症後 5 日、解熱後 2 日経過するまで)	発症日	—	—	解熱	熱なし 1 日目	熱なし 2 日目	登校可能
新型コロナウイルス (発症後 5 日、症状軽快後 1 日経過まで)	発症日	—	—	—	症状軽快	1 日目	登校可能