

ほけんだより



令和5年11月吉日
乙女小学校 保健室

日中は暖かい日も多いですが、朝夕は冷え込み、季節の移り変わりを感じます。一日の寒暖差が大きいと、かぜをひきやすかったり、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなったりします。ごはんをしっかりと食べ、十分な睡眠をとり、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



⚠️ 全国的にインフルエンザが流行しています! ⚠️

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始めますが、今年度はすでに流行し始めています。小山市内でもすでに学級閉鎖をした学校があります。本校では今のところ流行は見られませんが、引き続き注意が必要です。

インフルエンザの出席停止期間は原則「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と法律で定められています。薬の効果で、早期に熱が下がることもありますが、体内にはウイルスが残っていると考えられています。お医者様の指示に従い、出席停止期間中は自宅で安静にしてください。

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		解熱 1日目 2日目					登校 OK		
発症後 4日目に 解熱した場合					解熱 1日目 2日目		登校 OK		

鼻こきゅうのススメ

寒さがじょじょにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちょくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中を

ただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだに本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。



Q & A ワクチンいろいろ

Q 予防接種を受けるとインフルエンザにかからないの？

予防接種は、必ず発病を防げるというものではありません。かかっても、重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q いつごろ打てばいいの？

接種してから効果が現れるまでに2週間程度かかります。今年度はすでに流行が始まっているため、早めの接種をおすすめします。

Q 予防接種の効果が続く期間は？

接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後5か月くらい持続するといわれています。

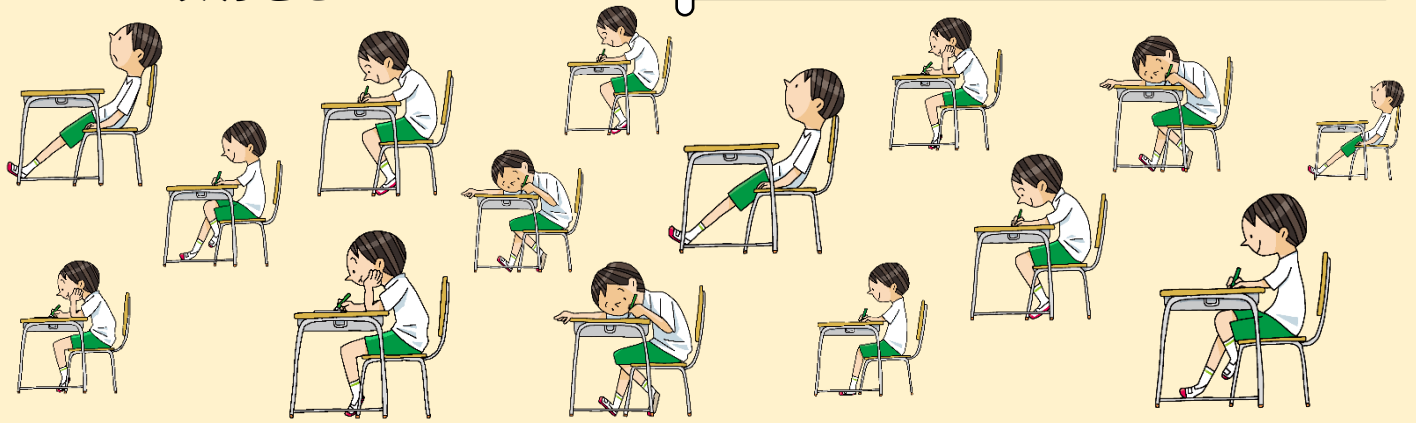


11月1日はいい姿勢の日



しせい
よい姿勢をさがせ！！

しせい ただ
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標: 姿勢を正しくしよう



11月8日はいい歯の日



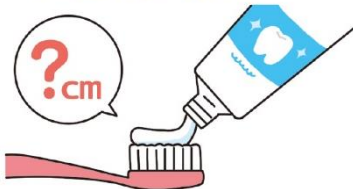
めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

はくち しか ぶん
歯と口について書かれている文
章の一部が〔 〕であいています。
下にある《キーワード》から正し
い言葉を入れてください。ぜんぶ
わかるかな?

がつ おこな し かげんしん
4月に行われた歯科検診で
受診のおすすめをもらった
人は今年度中に受診しましょう。

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は
〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく〔 〕と
のうがいがつぱつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや
菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を
つづけてなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすい
ので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1...1.5～2 2...かむ 3...だ液 4...歯みがき 5...はえたて



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

11月のスクールカウンセラー来校日をお知らせいたします。

7日(火)午後 ・ 21日(火)午前 ・ 28日(火)午前・午後

面談を希望される方は、担任または養護までご連絡ください。

