

ほけんだより 11月

令和6年10月31日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

秋の訪れと共に、少しずつ涼しさを感じる季節となりました。この時期は、気温の変化によって体調を崩しやすくなるため、特に体調管理に注意が必要です。また、10月中旬からマイコプラズマ感染症が流行しているとニュースに出ていました。(対応につきましては、ほけんだより10月号に記載してあります) 秋は感染症が流行しやすい季節でもあります。手洗いの徹底、マスクの着用など、基本的な予防策も大切にして、元気に楽しく過ごせるように心がけましょう。

さむ きせつ げんき す くふう 寒くなる季節を元気に過ごす工夫

さむ ふゆ そな いしき しゅうかん 寒い冬に備えて「意識した」習慣づくり

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意!)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー(腹巻)を身に付ける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?



11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだがあたたまるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

- ・手足口病
- ・マイコプラズマ感染症
- ・コロナウイルス感染症

保護者の方へ

下記に該当します感染症は出席停止扱いになります。ご確認いただき、お子様が罹患された場合は担任または、養護教諭までお伝えください。また、登校の際は、HPにある登校許可証明書をダウンロードしていただき、かかりつけ医に記入してもらい、学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。

出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則）	
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がか皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
その他の感染症	病気によって異なるが、症状の回復後、全身状態が安定するまで

※その他の感染症とは溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病など

※出席停止措置の期間は、欠席扱いにはなりません。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は登校許可証明書が不要です。出席停止期間は登校を見合わせてください。

インフルエンザ（発症した後5日、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（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）

※より詳細な基準につきましては学校HP「出席停止の基準」に掲載してあります。

「その他の感染症」に、手足口病やマイコプラズマ感染症が含まれます。