

ほけんだより 11月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

今月の保健目標:しせいを正しくしよう

11月1日は「いいしせいの日」です。いいしせいですぐすと、体力や集中力が上がって、気分がよくなります。いいしせいであんにけんこうにすごしましょう。

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

手あらいをして、元気にすごしましょう

今、一小ではインフルエンザがはやっています。手あらい・うがいをしっかりと、かぜやインフルエンザにならないようにしましょう。

『おねがい』あらい 手のひらを あらいよ	『かめさん』あらい 手のこうを あらいよ	『おやま』あらい ゆびの間を あらいよ
『おおかみ』あらい つめを あらいよ	『バイク』あらい おやゆびを あらいよ	『つかまえた!』あらい 手くびを あらいよ

いつあらいの?

- ◇トイレのあと ◇ごはんの前 ◇体育の授業のあと
- ◇外から中に入ったとき (登校したとき・休み時間のあと・家に帰ったとき など)



インフルエンザが流行っています

Q1. 症状は？

寒気、頭痛、高熱（39～40℃）、倦怠感、腰痛、筋肉痛などがみられます。咽頭痛、咳、鼻水、鼻づまりなど風邪のような症状で始まることもあります。嘔吐、下痢、腹痛など消化器系の症状がみられることもあります。



Q2. 感染経路は？

飛沫感染・接触感染です。咳やくしゃみによってウイルスが含まれた水滴が飛び、それを近くにいる人が吸い込んだり、それが付いた物を触ったりすることで感染します。



Q3. 予防方法は？

マスクの着用・手洗いに加え、ワクチンの接種も有効です。

Q4. 出席停止期間は？

発症した日を0日目として『発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで』です。出席停止期間が明けましたら、保護者の方が記入した出席停止報告書を学校へ提出してください。医師が記入する必要はありませんが、医師の診断または検査キット等による陽性反応がなければ、出席停止にはなりませんので、ご注意ください。

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	9日目
発症 			解熱 		発症後5日 解熱後2日	登校可 			
発症 					発症後5日	解熱 		解熱後2日	登校可 

色覚検査について

色覚検査の対象者（1年生・転入生、および本校で色覚検査を受けたことがない児童）に色覚検査の申込書を配布いたしました。検査の対象であるのに申込書が配布されていない、対象ではないが特別な事情があり再度検査を希望される方は、保健室までご連絡ください。