

11月保健だより

令和5年11月1日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.7

インフルエンザ流行中です

北茨城市内でもインフルエンザ感染による学級閉鎖が相次いで発生しています。新型コロナウイルス感染症が流行した3年間はインフルエンザの大きな流行はありませんでした。その影響で、インフルエンザ抗体の保有割合が、全年齢で低下傾向にあること等から、インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあるそうです。(厚生労働省ホームページより) 感染症の予防は、手洗い、咳エチケット(マスクの着用)、換気、栄養バランスのとれた食事と適度な休養で、免疫力を高めることが大切です。感染症対策を徹底して、元気に登校できるようにしましょう。



11月の保健行事

- 27日(月) 清潔検査
- 30日(木) 食に関する指導
(栄養教諭学校訪問)



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

悪い姿勢をしていると、お腹が圧迫されることで血流や内臓の働きが悪化して体の不調が起こるだけではなく、自律神経が乱れて気分が落ち込むなど、心の不調の原因にもなります。自分はいつもとどんな姿勢をしているかチェックしてみましょう。

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

こんなことしていませんか？

- 1つでも当てはまったら、姿勢が悪くなっているかもしれません。
- 足を組む
 - ひじをついて座る
 - 寝転んで本を読む
 - いつも同じ側でカバンを持つ



必ずお読みください

インフルエンザ特集



病院でインフルエンザと診断されました

- 出席停止**です。
- 学校に連絡**をお願いいたします。
 - インフルエンザの型について(A・B)
 - いつから熱が出たか(出席停止期間の基準になるため)
 - 受診をした医療機関について
 - 現在のお子さまの健康状態について



出席停止の期間は？

「発症してから**5日**を経過し、かつ、解熱してから**2日**を経過するまで」です。

※「発症」とは、熱が出た日です。この日を0日目と数えます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)



同居の家族がインフルエンザになりました。学校に行ってもいいですか？

登校可能ですが、学校での集団感染を防ぐため、以下の点にご協力をお願いいたします。

○登校前の健康観察の徹底

児童自身に発熱、咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、関節痛などのインフルエンザ様症状があるときは、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

○マスクの着用

発症前日から、発症後3~7日間は、ウイルスを排出するといわれています。マスクの着用にご協力ください。

