

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
江東区立東砂小学校
校長 養護教諭



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



先月の後半から急激に寒くなったせいか、体調をくずして欠席する人や登校後に体調不良を訴える人が増えてきました。休み時間に校庭で遊ぶ時、教室で授業を受ける時など、活動に合わせて衣服を調節できるようにしてください。

現在、東京都でマイコプラズマ肺炎がはやっています。そして今後はインフルエンザや新型コロナなど、様々な感染症が流行することが予想されます。日頃から生活リズムを整えたり、手洗い・うがいをしたりすることで、これからやってくる本格的な冬を元気に過ごせるよう備えましょう。また、ご家庭で登校前に健康状態の確認をしていただくようお願いいたします。「せきや鼻水は出ていないかな?」「うんちは出たかな?」「食欲はあるかな?」などを親子で確認し、自分の体の調子を意識できるようにってほしいと思います。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「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。



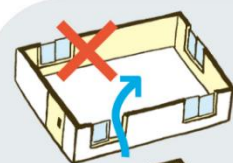
夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。



かんき
換気をしましょう!

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは?

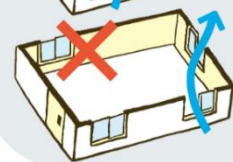
2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



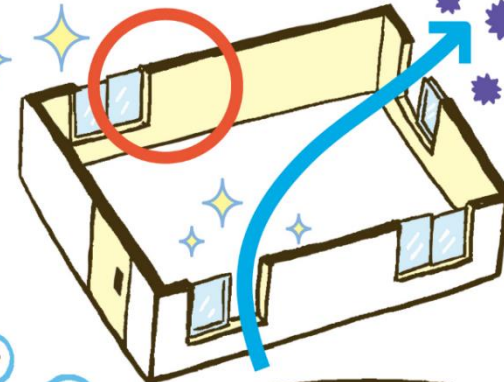
窓を1箇所開けたただだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

保護者のみなさまへ

お子さんがインフルエンザ等の感染症で欠席する場合、出席停止扱いとなります。出席停止期間が終了し、登校する際には「登校連絡票」の提出をお願いします。

「登校連絡票」は担任を通して用紙を受け取るか、学校のホームページからダウンロードしてご利用いただけます。

出席停止扱いになる主な感染症

インフルエンザ 感染性胃腸炎 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
水痘(水ぼうそう) マイコプラズマ肺炎 など

ご不明な点がありましたら担任もしくは保健室までお問い合わせください。



マイコプラズマ肺炎について

主な症状は発熱、全身の倦怠感、頭痛、せき(少し遅れて始まることも)などです。せきは熱が下がった後も3~4週間続きます。予防のためには、石けんを使った手洗い、マスクの着用、換気などをしてください。家族が感染した場合は、タオルの共用を避けることも大切です。

※参考：厚生労働省ホームページ