



ほけんだより

2022年も残すところ、あと1か月となりました。11月は温かった日から、急激な冷え込みがあったり、不規則な休日があったりと、体調だけでなく、気持ちの面でも不調になる人が多かったように思います。冬はこれからが本番、より一層寒さが厳しくなり、空気が乾燥してきます。空気が乾燥してくると、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなるだけでなく、皮膚も荒れてきます。子供の肌は水分が多い分、空気が乾燥していると水分が奪われやすく、乾燥しがちです。お風呂上りや洗顔後に、保湿剤を塗ると乾燥が防げるため安心です。

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしている、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



今月の保健目標

背筋をのばして生活しましょう

こんげつ ほけんもくひょう
せすじ

せいかつ

感染性胃腸炎が流行る季節になりました



感染性胃腸炎は病原体にもよりますが、潜伏期間が1～3日、有症期間はノロウイルスで平均24～48時間、ロタウイルスで平均5～6日といわれています。

感染力が強く、一気に感染が広がる可能性のある病気です。体調が優れないときは、無理をせずしっかりと家で休養して、体調が回復してから登校するようにしてください。

感染性胃腸炎

病原体 ノロウイルス、ロタウイルスなど

症状 はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便やはいたものが原因となり、それにふれた人を通じて、感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

登校について

症状が回復し、体調がよければ登校できます。便にウイルスが残っている場合があるので手洗いを念入りにしましょう。



インフルエンザ 出席停止 早見表

※発症後、解熱がどんなに早くても5日経過するまでは登校できません。

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2日目に解熱した場合			解熱 	1日目 	2日目 		登校OK		
発症後3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	
発症後5日目に解熱した場合						解熱 	1日目 	2日目 	登校OK

感染性胃腸炎と合わせて、これからの時期注意が必要なのが、インフルエンザです。インフルエンザや感染性胃腸炎にかかった場合は出席停止となります。登校には、出席停止解除願いが必要となりますので、学校まで一度ご連絡ください。