



保健だより 11・12月号

令和5年 高岡市立国吉義務教育学校保健室



11・12月の保健目標

- 11月 よい姿勢で学習しよう
- 12月 冬を健康に過ごそう

11・12月の保健行事

- ・11/24(金)～11/30(木) メディアコントロール週間
- ・12/19(火) 学校保健委員会
- ・冬休み中 メディアコントロールデー(2日間)

朝晩と日中の気温差が大きく、衣服の調整が難しい時期です。保健室では、体調不良で来室したお子さんからは、「夜中に寒くて目が覚めた」「登校中、寒かった」などの声が聞かれます。脱ぎ着しやすい上着を着るなどして、体を冷やさないようにしましょう。

体温調節しよう



服装で

◆感染症注意報！！

寒暖差や疲れで体調を崩すなど、かぜ症状のみられる人が増えてきています。うつらない・うつさないための基本を確認しましょう。

○手洗いをしましょう。

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗いましょう。手についたウイルスは、目や鼻、口元等の粘膜から体の中に入り込みやすいです。

○「咳エチケット」を心がけましょう。

のどの痛みがあるときや咳・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをしていないときは、ティッシュや腕の内側等で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて咳をするなど、飛沫が飛び散らないようにしましょう。



○効果的な換気をしましょう。

これから暖房を使用する季節になりますが、空気の入れかえが大切です。※裏面も参照ください。

○早めにワクチン接種をしましょう。

予防接種は感染を防ぐだけでなく、重症化防止に一定の効果があります。



○体調管理をしましょう。

発熱や咳・鼻水等の症状があるときは、無理をせずにゆっくり休みましょう。

インフルエンザに罹患した場合

インフルエンザに罹患して再登校する際は、「インフルエンザ治癒報告書」が必要です。保護者が記入して、お子さんに持たせてください。様式は学校に取りに来ていただくか、学校ホームページ「各許可証明書」のタブからダウンロードしてください。

インフルエンザの出席停止の期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

新型コロナウイルス感染症に罹患した場合

再登校する際は、医療機関などの証明書は必要ありません。

新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間は、「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」です。発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。



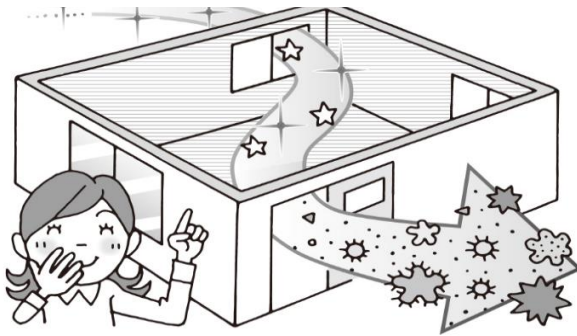
◆ 換気でリフレッシュ！

寒いからと部屋を閉め切っていると、二酸化炭素やほこり、ウイルス等がたまっていきます。新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がスッキリしたり、集中力が高くなったりします。窓を常時5 cm程度開けておいたり、休み時間に全開にしたりするなど空気を入れかえましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



温度・湿度

室温20℃くらいが目安です。(環境省による)

寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。

また、室内の湿度は50%前後(マスク着用で30%以上)にしましょう。



むし歯になりやすい生活チェック!

当てはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物をかむ回数が少ない(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下



は ぶい じよつす つか わ 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

<p>ぜんめん 全面</p>	<p>さき つま先</p>	<p>わき</p>	<p>かかと</p>
<p>れい は ひょうめん 例: 歯の表面、 あ かみ合わせなど</p>	<p>れい あ ちい でこぼこ 例: かみ合わせの小さな凸凹、 おくば おくば あいだ 奥歯と奥歯の間など</p>	<p>れい は しにく さかいめ 例: 歯と歯肉の境目、 まえば まえば あいだ 前歯と前歯の間など</p>	<p>れい まえば うらがわ 例: 前歯の裏側、 おくば てまえがわ 奥歯の手前側など</p>