

# ほけんだより

令和5年12月1日  
北区立豊川小学校  
ほけんだより12月号  
校長 中村 順子  
養護教諭 加納 純子

今年もあっという間に12月となってしまいました。先日まで暑かったと思ったら急に寒くなってきたりと、気温の変化が大きかったこともあり、体調を崩す人が増えています。

ここ数年のコロナ禍では、広く感染症対策が行われ、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼ見られませんでした。しかし、今年に入ってから、夏季でもインフルエンザの感染者が見られており、大きな流行が懸念されています。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、今一度インフルエンザの基本事項についてご確認をお願いいたします。

## インフルエンザの主な症状

範囲…全身にみられる 鼻水…遅れて出る 筋肉痛…強い  
進行…早い せき…多い・強い 関節痛…強い  
発熱…38度以上 頭痛…強い 倦怠感・寒気…強い

### 出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「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」出席停止と定められています（※この間は欠席扱いになりません）。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。



※登校する際には、必ず登校届をご提出ください。

## 今月の保健目標

「手洗い・うがいで

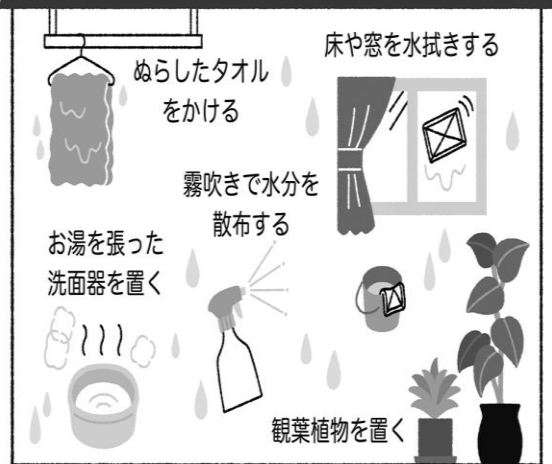
かぜの予防をしよう」

今年は、インフルエンザやプール熱などが蔓延しています。風邪症状の人も多く見られます。感染症の予防のためには、手洗い・うがいが効果的です。

外から室内に入るときは、必ず手洗い・うがいを行うこと。手洗いを行う際には、泡立てて行うことを意識していきましょう。

☆お部屋の加湿もしていきましょう☆

## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



このところ寒くなってきたこともあり、登校中にポケットに手を入れて歩く児童が多いことが気になっています。近年、転倒時に手をつけない子が増えています。転んだときに手が使えないと、顔をケガしたり歯をぶついたりして、大きなケガに繋がりがねません。ポケットに手を入れていたら、さらにその危険は高くなります。

保護者の方も、寒い時には手袋をつけさせるなど、お子さんがポケットに手を入れないで歩くように声をかけていただくと助かります。

# 手洗いを見直しましょう

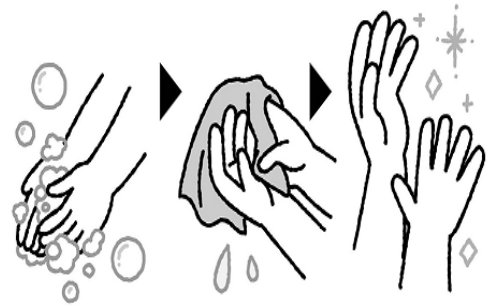
このところ本校でもインフルエンザや溶連菌感染症で欠席する児童が増えています。いくつかのクラスで学級閉鎖も行いました。感染症を予防するためには、手洗い・うがいをきちんとしていることも大切です。新型コロナウイルス感染症の流行が収まってきたことで、手洗いの意識が下がってきたように感じています。

手洗いを見直して、感染症を予防していきましょう。また、ハンカチを持ってきていない児童も見受けられますので、お子さんが登校する際には、ハンカチやティッシュ、マスクを持ったか、お声かけをお願いいたします。

## 手の洗い方



きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです



## 7つのまちがいをさがそう！

♪お子さんと一緒にやってみてください♪



これは保健室前の掲示版にあるので、見てみてくださいね☆