

ほけんだより 10月号

よつかいどうしやう
四街道小
ほけんしつ



朝夕の気温差が大きい季節になりました。過ごしやすくなりましたが、体調管理が難しい時期です。9月中旬から欠席者が増加傾向で、夏の暑さ疲れによる胃腸の不調や夏風邪がみられました。10月は運動会があり、本番に向けて練習も続きます。感染症予防や衣服の調節、睡眠、食生活に気をつけて、元気いっぱい活動できるよう、ご協力をお願いいたします。

WITH CORONA

感染症予防に様々なご協力をいただき、ありがとうございます。緊急事態宣言はひとまず終わりましたが、新型コロナウイルス感染症の流行は終わっていません。なおいっそう感染症予防に引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

【感染症予防に関するお知らせ】

1 出席停止の用紙について

現在、使用している用紙は次の3種類です。

(1) 新型コロナウイルス感染症自宅休養（待機）報告書

- ① 発熱（微熱を含む）やかぜ症状（★）（コロナワクチン接種副反応を含む）
 - ② 新型コロナウイルス感染症に罹患（保健所からの書類も後日、学校へ提出）
 - ③ 濃厚接触者
 - ④ 同居家族や接触があったお知り合い等の発熱やかぜ症状（★）（コロナワクチン接種副反応を含む）
 - ⑤ その他、校長が認めた場合
- このような理由で欠席した時に、おうちの方に記入していただきます。①～⑤でのお休みについては、欠席扱いにはいたしません。

★かぜ症状は主に「せき」「のどの痛み」「だるい」などですが、変異株では「頭痛」「腹痛」「吐き気」「体調不良」なども症状としてみられていますので、兄弟姉妹を含めて、学校は欠席してください（医療機関で受診し、診断名がわかっており、体調がよい場合は登校可能です）。かぜ症状での欠席について、欠席のご連絡をいただく時は、症状をくわしくお伝えくださると助かります。

(2) 登校許可証明書

水ぼうそうやおたふくかぜ、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎などの理由で欠席した場合、病院で記入していただきます。指定の感染症での欠席については、出席停止となります。

(3) インフルエンザ診断報告書

インフルエンザで欠席した場合、おうちの方に記入していただきます。インフルエンザでの欠席については出席停止となります。

2 インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種が市内の医療機関でも始まる時期となっています。感染は完全には防げませんが、重症化は防げます。小学6年生の新型コロナウイルスワクチン接種との間隔については、かかりつけの医療機関におたずねください。

3 毎日の持ち物を忘れずに

マスクは家から着用（予備も1～2枚） 水筒
給食後に使うウェットティッシュ ハンカチやタオル

歯みがきカレンダーがんばりました!

夏休みにおうちの方といっしょに取り組んでいただいたプリントがたくさん届きました。毎日の励みや記入へのご協力ありがとうございました。夏休み1日も忘れず、1日3回みがけたお子さんは全校で41名いました。その中で、色がきれいにぬれていたお子さんは4名いましたので、保健室前の廊下に掲示しています。また、「けんこうしらべ」の結果は、①けがをした:65名、②病気をした14名、③けがと病気の両方:11名でした。次は冬休みに健康カレンダーを実施予定です。

10月15日は“世界手洗いの日”

“世界手洗いの日”は、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動している国連機関）によって、2008年に設けられました。

自分の体を病気から守る最も簡単な方法の一つが石けんをつかった手洗いだと、ユニセフは訴えています。この機会に正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

- ① 石けんをあわ立てて、時間をかけてあらう。
- ② 指先、指の間など、洗い残しがないようにする。
- ③ 洗った後はきれいなタオルで水分をふきとる。

スズメバチに注意!

9～11月はとても攻撃的で危険ですので注意しましょう。手で払ったり、大声を出さないで、すぐにその場を離れましょう。次のことにも注意が必要です。

- 黒色に注意 ● …洋服の色、顔や髪の毛のまわりなど
- 香りに注意 ● …制汗剤、柔軟剤、ジュースなど

★もしも刺されたら★

つまんだり、専用の吸引器で毒を吸い出し、洗う。腫れがひどい時は軟膏を塗布し、冷やす。ショック症状があれば救急車を呼ぶ。

目がピンチ “子どもも老眼!?”

最近、携帯やタブレット、パソコンなど情報端末の長時間使用で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」という症状が増えているそうです。かなり近い距離で画面を見るため、目に疲労が起こりやすいのです。今の子どもたちは小さい頃から、こうした機器に接している分、自に負担がかかり続けています。集中力の低下や、肩こり、頭痛なども起こる可能性があるそうです。