

ほけんだより 11月

川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
2025. 11. 12

今月の保健目標 寒さに負けない体を作ろう



寒くなってきました。インフルエンザなどの「感染症」が広がりはじめました。自分が「感染症」にかからないためにも、家族や友だちなど周りの人につす原因にならないためにも、次の5つに気をつけましょう。

1. 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかに手を洗いわないようにしましょう。外から戻った時やトイレの後、食事の前などにはかならずせっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2. きれいに洗った手をふく、きれいなハンカチをもつ

自分のポケットにハンカチは入っていますか？時々きれいに洗った手を着ている服でふいている子を見かけます。保健室でペーパータオルを使おうとする子に「自分のハンカチは？」と質問すると「ハンカチはランドセルの中」「自然乾燥。」と答える子もいます。ハンカチを携帯する習慣をつけましょう。

3. 部屋の換気

学校では改修工事の関係で窓が開かないため教室の換気は「換気扇」で行なっています。本来はトイレ休憩を自安に45分に1回の換気ができると良いです。家庭でも換気される場合は空気の流れを考え対角線の2か所の窓を開けて空気を入れかると効率的です



4. せきエチケット

せきやくしゃみがでそうになったら、ハンカチやティッシュで鼻と口をおおみましょう。急なせきの場合はできるだけ手を使わずに上着の内側で鼻や口をおおみましょう。手を使うとその手を洗うまでウイルスは手についています。もし感染症のウイルスだった場合は手で触った物にウイルスがつき、感染症になる原因にもなります。



5. きそく正しい生活

夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にある病気と戦ってくれる力）が弱まります。朝起きて日の光をあびると、その日の夜は自然と眠くなります。その時に眠ると睡眠をしっかりとることができます。また、朝ごはんを食べることで学習への集中力も高まります。



「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

文部科学省の川畑千種 健康教育調査官より現在の子供の目に関する資料をご紹介します。現在の子供の近視のほとんどが軸性近視と言って眼球の形が前後方向に長くなり網膜より前でピントが合う状態だそうです。この近視は一度なると治らないと言われています。小児期に発症と進行の予防をすることが重要だそうです。二次元コードを読み取ってぜひ資料をご覧ください。

二次元コードは著作権の関係で載せられません。

保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～



注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
- 発熱している（熱っぽい）
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

保護者の方へ ～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。