

# とほけんだより 11月

令和6年11月1日  
川崎市立中野島小学校  
保健室

肌寒い日が増えてきましたね。今年も残り2か月になりました。寒くなると空気が乾燥して、目には見えないウイルスが広がります。特にインフルエンザは冬に流行るので、これから注意が必要です。まずは元気なからだでいられるように、食事・すいみん・運動のバランスを意識してすごしましょう。水が冷たくても、手洗いうがいも忘れずにしましょうね！

## 2年生と「目にやさしい生活」について勉強しました

中野島小学校の視力検査の結果のグラフを見て、見えにくくなってしまいう原因を考え、目にやさしい生活をするにはどのようなことを気をつけたらいいのか話し合いました。2年生からは「くらいいところで見ないようにする」「はなれて見る」「時間をきめる」などの意見が出ました。

## 11月の保健目標 ~歯を大切にしよう~

11月8日



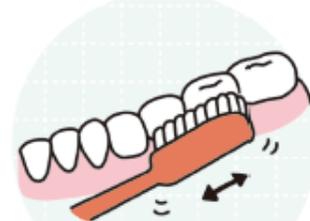
正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 歯は一度生え変わると、もう生えてきません。おいしくごはんを食べて元気でいられるように、正しく歯のみがき方について確認しましょう！

①毛先を歯に  
きちんと当てる



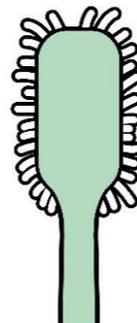
②軽い力で  
みがく

③歯ブラシを小刻みに  
動かしてみがく



ずっと同じ歯ブラシを使っていると…

- 汚れが落としにくくなる
  - 力を入れすぎて歯や歯ぐきをきずつけてしまう
  - 歯ブラシで細菌が増えてしまう
- 自分の歯ブラシをチェックしてみましょう！



歯ブラシを後ろから見て毛先が広がって歯ブラシの頭からはみだして見えたなら交かんしましょう！

目にやさしい生活をするために自分でできる目標を決めて、まずは一週間取り組みました。保護者の方からもあたたかいメッセージありがとうございました。



教科書やクロームブックは30センチはなすと目にやさしいきよりです。両手を広げると30センチがたしかめられます！



~2年生が立てた目標を紹介します~

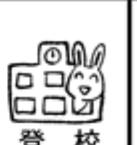
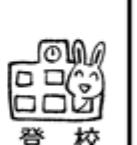
- よぶかししないことと、ゲームをやったあと目を20分くらい休けいする
- ちかくでゲームのがめんを見ない・30センチはなれて見る
- ゲームをするときは20分に1回休む

保護者の方のメッセージから、頑張って取り組んでいた様子がかえりました。1週間だけでなく、これからも自分で意きして目にやさしい生活をしてほしいと思います。今見えている視力を大切にしていってくださいね。

# しゅっせきていし 出席停止について

## しゅっせきていし インフルエンザの出席停止

はっしょう 発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、げねつ 解熱したあと2日を経過するまでが出席停止期間です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症		 解熱	 解熱1日目	 解熱2日目		 登校	
 発症			 解熱	 解熱1日目	 解熱2日目	 登校	
 発症				 解熱	 解熱1日目	 解熱2日目	 登校

インフルエンザの検査は発熱して12時間以降48時間以内に行うことが最適といわれています。12時間未満での検査ではウイルス量が足りずに検査結果が出ない場合があります。抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に服用するのが一番効果的です。受診された時は結果を電話やミマモルメなどでご連絡ください

## 現在インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の

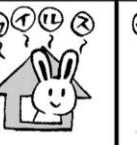
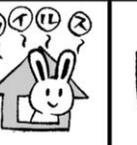
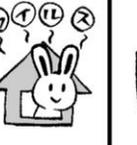
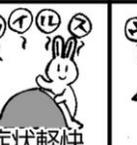
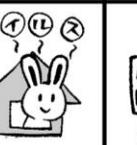
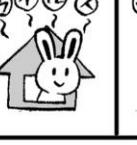
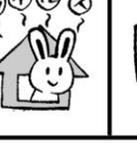
### 登校許可証は必要ありません。

※その他学校感染症(溶連菌感染症など)は登校許可証が必要です。かかりつけの病院で記入してもらってから登校してください。ご不明な点は保健室までご連絡ください。

## しんがた 新型コロナウイルス感染症の出席停止

はっしょう 発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまでが出席停止期間です。

※症状が軽快：薬を使わずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にある

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症		 症状軽快				 登校	
 発症			 症状軽快			 登校	
 発症					 症状軽快		 登校
検体採取日  無症状						 登校	

