ほけんだより

R8－11月号

今月の保健目標

「風邪を予防しよう」

引用：健康教室　東山書房・少年写真社新聞

※今月号の保健だよりは3ページあります。

インフルエンザに気をつけましょう!!

朝晩の冷え込みがひどく、寒暖差が厳しくなり、発熱や頭痛などによる欠席や保健室への来室が増えてもいます。また季節の変わり目による影響や睡眠不足も考えられます。保護者の皆様におかれましては、登校前にご家庭で健康観察を十分に行っていただいた上で、お子さんを送り出していただけますと幸いです。

寒―い冬に備えて「意識して」習慣づけ



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

◆感染症情報

現在、川崎市内の学校でインフルエンザによる臨時休業（学級閉鎖）が増加しているようです。お子さんがインフルエンザなどの感染症に罹患した場合は、出席停止期間の基準及び出席停止期間が終了するまで登校をお控えいただきますようお願いいたします。また、ミマモルメや連絡帳を通して、発症日や解熱日、症状が軽快した日などをお知らせください。

▼登校基準

インフルエンザ
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

新型コロナウイルス感染症
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

【参考】　出席停止の期間の考え方

「○○した後△日を経過するまで」とした場合は、**「○○」という現象が見られた日の翌日を第１日（１日目）として算定**する。

例えば、「解熱した後２日を経過するまで」の場合は、以下のとおり。

月曜日に解熱 → 火曜日（解熱後１日目） → 水曜日（解熱後２日目）
→ （この間発熱がない場合） → **木曜日から出席可能**

ただし、第二種の感染症の各出席停止の期間は基準であり、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではない。

※今年度につきまして、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、医療機関が発行する「登校許可書」の提出は不要です。

※上記以外の感染症の出席停止期間の基準につきましては、保健だより５月号、入学説明会資料にも記載しています。

出典：「学校において予防すべき感染症の解説」

▼前期の来室人数　集計結果について

前期の保健室来室人数をまとめました。時程や天気によって来室人数にも大きく差がでますが、最も多い日で１日に３４人の来室がありました。体調不良での来室が多い曜日は木曜日で、週の後半は疲労が出て来室が増える傾向にあるようです。また、昨年度よりも体調不良での来室が２００人以上多い結果となりました。児童が体調不良を我慢せずに安心して気持ちを表現できている一方で、来室理由で多い頭痛の原因として睡眠不足や水分不足なども考えられますので、生活リズムを整える声掛けをしていきたいと思います。

今後も来室時には丁寧な問診と視診を心がけ、児童の気持ちに寄り添った対応をしてまいります。

外科
620人

来室の多い曜日は…
金曜日

最も多い来室理由は…
だぼく（308人）

前年度６４６人



内科
638人

来室の多い曜日は…
木曜日

最も多い来室理由は…
頭痛（221人）

前年度４１２人



保健活動のお知らせ

４年生で体育科保健領域「体の発育・発達」の授業を行いました。

▼2時間目・3時間目：思春期に起こる体の外側（見た目など）の変化と、体の中で起こる変化

この学習は、男女の体の成長に関わるとても大切な時間です。これから、もしくは変化が起き始めている人もいるかもしれませんが、「変化」が起こることは誰にとっても驚きと不安を与えると思います。そのため子どもたちには、次の３点を伝えました。

＊自分の体が大人の体へと近づくことは素晴らしいことであること
＊変化が起こるタイミングや程度には、個人差があること
＊不安に思ったら、近くの信頼できる大人に相談すること

授業の中で繰り返しでてきた『個人差』という言葉の意味をしっかりと捉え、周りと比較せず自分のペースで、成長を喜びながら歩んでいってほしいと思います。

▼4時間目：体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方

宮前平小学校では、学校栄養職員が食事、学級担任が運動、養護教諭が休養・睡眠を担当して授業を行っています。それぞれの分野の専門教員が授業に携わることで、児童がより興味関心をもって授業に参加できるよう工夫しています。授業の最後に子ども達は、生活に役立てる目標をたてました。











ご家庭でもぜひ話題にしていただき、
お子さんのよりよい成長に繋げていただければ幸いです。

◆日本スポーツ振興センター災害共済給付制度に関するお知らせとお願い

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度のシステムが令和９年１月より変更になります。学校管理下でけがをして、災害共済給付制度の申請をまだされていない方は、**11月末まで**に書類の提出をお願いします。

給付が受けられる期間は、給付事由が生じた日（災害が起きた日、または医療機関に初めて受診した日）から２年以内となっておりますが、用紙（医療等の状況）の記入がお済みでしたら、早急に手続きをして給付金をお渡ししたいと存じます。ただし、医療費は健康保険の範囲とし、同一の傷害でかかった合計（調剤報酬明細書含む）が、保険診療点数５００点以上のもの（健康保険で３割負担の場合、１５００円以上）が給付の対象となります。小児医療費助成等で、自己負担額がない場合でも（医療機関等での支払いが０円でも）、保険診療点数が５００点以上であれば、保険診療分の１割分が支給されますので、申請をご検討ください。ご不明な点などありましたら、養護教諭までご連絡ください。

