

# こころ からだ けんこう がつごう 心と体の健康だよ！ 11月号

れいわ おん がつついち かわさきし りつちほししょうがっこう ほけんしつ  
令和6年11月1日 川崎市立土橋小学校 保健室

もうすぐ運動会です。最近、保健室では体調不良を訴えて来室する子が多くみられます。運動会練習でかいた汗で体が冷えたり、日によって気温差が激しかったりして体調を崩す人が多いです。上着をもってくることで体温調節をしやすいようにしましょう。また、生活習慣を整えることで病気に負けない強い体を作ることができます。運動会を全力で乗り切れるよう、工夫して生活しましょう。

## 10月身体計測の結果♪ ~4月の計測時とくらべて~

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	120.4	124.8	130.2	137.8	143.8	149.9
	cm	+2.8	+2.8	+2.6	+3.1	+2.9	+4.0
	体重	22.3	25.0	28.3	32.7	37.6	41.3
	kg	+0.9	+1.3	+2.0	+2.4	+2.3	+3.3
女子	身長	118.5	125.0	130.7	134.9	144.1	150.5
	cm	+2.8	+2.9	+3.0	+1.9	+3.1	+3.0
	体重	21.6	25.4	26.9	32.6	36.2	40.7
	kg	+0.9	+1.6	+1.4	+3.6	+2.3	+2.4

みなさんはどのくらい身長がのびたり、体重が増えたりしていませんか？成長するタイミングは人によって違います。小学生のみなさんはまだまだ成長の途中です。中学生や高校生になってから身長や体重がぐんと伸びる人もいます。そのため、身長や体重は人と比べるのではなく、今回自分がどのくらい成長したのか、を見てほしいと思います。たくさん伸びた人も少しだけ伸びた人も自分の成長を喜んでくださいね。

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

けんこう きろく はいふ  
『健康の記録』を配付します

10月の身体計測の結果を『健康の記録』に記載してお渡します。お子様の成長を確認していただき、保護者印のところにハンコを押して学校にご返却ください。

はいふ び がつ にち か かいしゅうしめきり び がつ にち げつ  
配付日 11月12日(火) 回収締切日 11月18日(月)

11月19日は、..

# 「世界トイレの日」



「世界トイレの日」ってなんだろう？なぜトイレの日なんてあるのかな、..？

みなさんは生まれた時からトイレがあるのが当たり前な生活を送っていますが、世界では3人に1人がトイレを使えていません。トイレがない人たちは、バケツやビニール袋にうんちをしたり、外でうんちやおしっこをしたりしています。うんちには病気を引き起こすばい菌もいます。トイレのないところでは、そのばい菌たちがさまざまなところから体の中に入ってしまう。それが原因で病気でたまたかうちからこどもたちはげりになってしまい、1日に800人以上が命を落としているのです。

トイレの大切さやこの問題をみんなに考えてほしいと願い、「世界トイレの日」ができたのです。

トイレがある幸せを感じて、トイレを大切に使用してほしいです。いつも学校のトイレを大切に、次の人のことを考えて使ってくれているみなさんありがとうございます。あなたのトイレの使い方はどうですか？



## レバーをひいて



しっかりながす

## よごれたら、すぐふきとれ



かわくとそうじがたいへん！

## トイレットペーパーは



大切につかおう

トイレットペーパーの落ちたくずはひろってすてましよう！

【参照】ユニセフ世界トイレの日プロジェクト/ (公財) 日本ユニセフ協会 HP

【引用】イラスト 『健 9月号』『いらすとや』『ダウズギ画』

# 出席停止の疾病について

## ◎第1種 出席停止期間⇒治療するまで

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、パスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、特定鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ等感染症

◎第2種	潜伏期間の目安	出席停止期間
インフルエンザ (特定鳥インフルエンザを除く)	1～2日	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3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、※ <u>症状が軽快</u> した後1日を経過するまで ※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること
百日咳	6～15日	特有の咳が消失するまで又は又は5日間の適正な抗菌性物質の製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	10～12日	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	14～24日	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風疹	14～21日	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	11～20日	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	5～6日	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	1～2ヶ月	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るまで
髄膜炎菌性髄膜炎	2～10日	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るまで

## ◎第3種 出席停止期間⇒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るまで

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎(その他の感染症【右ページ参照】)につきましては医師の指示に従ってください)

第1種から第3種の感染症は、登校許可書が必要です。登校許可書の提出をもって出席停止となりますので登校許可書の提出にご協力をお願いいたします。(なお現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は登校許可書の提出は不要です)

★その他の感染症について

医師の判断によっては出席停止の措置となる可能性がある感染症には以下のものがあります。（その場合には登校許可書が必要になります）

感染性胃腸炎（主にノロウイルス・ロタウイルス）、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑（リンゴ病）、ウイルス性肝炎、ヘルパンギーナ 等

しつもんなど  
質問等ありましたら、養護教諭までご連絡ください。