

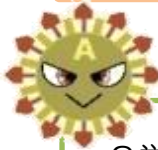
四小は、むし歯治療100%をめざします！！ 小学生期に「健康な生活習慣」を身につけよう！！

ほけんだより — タ フ — TOUFH

ひと いっしょ よ
～おうちの人と一緒に読みましょう～



令和5年1月13日
島原市立第四小学校
保健室



インフルエンザの流行期に入りました！！

島原市内でも、インフルエンザ罹患者が出ています！

3学期が始まり1週間が過ぎました。冬休みのことを数名の児童に尋ねると「ホテルに泊まりに行った。」「神社にお参りに行った。」など、家族で過ごした楽しい出来事が聞かれました。

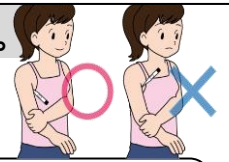
さて、コロナ禍でなりを潜めていたインフルエンザが1月に入り流行しています。長崎県内の学校・保育園で、**837人** (1/12現在) の罹患者が出ています。

島原市も徐々にインフルエンザに罹患する児童生徒は増加傾向です。また、新型コロナウイルス感染症罹患者も、県内の学校保育園で1600人を超えている状況です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防は基本的に同じ！！3学期も、感染症予防を徹底しながら、元気に過ごせるようにしましょう。

正しい体温測定の方法

* 「朝の健康観察」と「結果の送信」を忘れないようにお願いします。



もう一度確認！感染症予防

○外出後・食事前は、**石けん手洗い**をする。
できれば**消毒**もする



○体力が低下しないように、**十分な栄養とすいみん**をとる。



○室内の**乾燥を防ぎ**、定期的に**空気の入れ換え**をする。
最適湿度:50~60%



○**水分(緑茶など)を十分とる。**



お茶を飲むことで、のどについたウイルスなどを洗い流してくれます。また、のどに湿り気をあたえてくれます。

冬も水分補給は大事！

○**マスクを着用する。**(外出時や密で会話する場面等)



マスクを広げ、鼻のところを押さえて顔に密着させ、しっかり口と鼻をおおうようにしましょう。

インフルエンザは「出席停止」の感染症です



○インフルエンザは、発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで、登校できません。

		発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
〈例1〉 発症2日目に解熱		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能
〈例2〉 発症4日目に解熱		発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

*発症日は、5日間に含みません。

*ただし、病状により医師が感染のおそれなしと認めたときは、この限りではありません。

◎病院を受診していない場合や、インフルエンザ罹患の連絡がない場合は、出席停止扱いになりません。

◎インフルエンザの診断が出ましたら、インフルエンザの型(A型・B型)を学校にお知らせください。

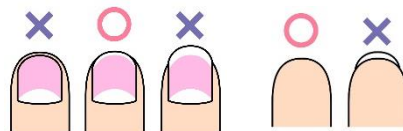
☆1月の保健行事☆

- 1月16日(月) 身体測定 1年
- 1月17日(火) // 2・3年
- 1月18日(水) // 4年
- 1月19日(木) // 6年
- 1月23日(月) // 5年・たんぽぽ

<身体測定の準備>

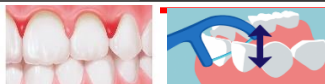
☆身体測定時の服装⇒**体操服**

☆爪が伸びている人は、切ってくる



☆お風呂で、**耳の周り**や**首**・**髪の毛**など、汚れ(あか)が残りやすいところがきれいに洗えているか確認すること。

<6年生のご家庭へ>



1月11・12日、給食後の歯みがき指導を行いました。その際、歯肉炎を疑われる様子の児童が多く見られました。児童に、6月に実施した「歯みがき大会冊子」と「デンタルフロス」を配布し、家で使ってみよう指導しています。冊子には、歯の健康に関する情報が多々掲載されています。(QRコードを読み取ると動画も見られます)。どうぞ、ご家庭の方で、歯みがきやデンタルフロス使用の様子をご覧いただければと思います。

6年生の3学期は、「基本的な生活習慣を身につける」という保健目標においてもまとめの時期です。自分の歯と口の健康を守るための方法を理解し、日常生活の中で実践を継続していけるよう学校でも指導をしますので、ご家庭でも見取り、声かけをお願いいたします。