

朝や夕方^{あさ ゆうがた}はとても肌寒^{はださむ}くなり、どんな服^{ふく}を着^きたらちょうどよいのかまよってしまう季節^{きせつ}ですね。
暑^{あつ}さや寒^{かん}さの感じ^{かんじ}方は人^{ひと}それぞれです。自分^{じぶん}にあった服装^{ふくそう}をするようにしましょう。これから、もっと寒^{さむ}くなります。来週^{らいしゅう}は、なかよし班^{はん}遠足^{えんそく}があります。みんなで楽しく^{たの}行^いけるように、しっかり^{たいせつ}体調^{たいちよう}をととのえましょう。

今月の保健目標^{こんげつ ほけん もくひよう}

すす 進^{すす}んで体^{からだ}をきたえよう。



元気な体づくりのポイント

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント

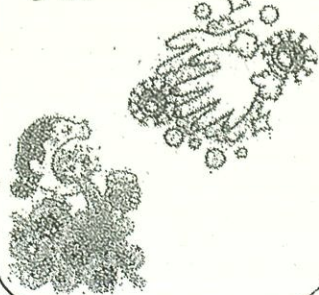
たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



☆ ウイルスに負けないように…キホンは、手洗い…とっても大切! ☆

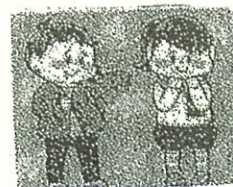
てあら 手洗い・うがいを
する。



まどをあ 窓を開けて空気を入れ替え
ウイルスを追い出す。



からだ 体をあたためて、
ウイルスと戦う力をあげる。



のどが乾燥しない
ように水分補給を
する。



11月1日(金)に、^{かながわし}神奈川^{かたがた}歯科大学^{たんきだいがく}短期大学部^し歯科衛生学科^{せいがく}の学生さんが1年生の^し歯科保健指導^{しどう}をしてくれました。紙芝居で6才臼歯の話^{かみしはい}を聞いたり^{さいきゅうし}歯みがきのポイント^{はなし}を教わりながら、^は歯みがきの練習^{れんしゅう}をしました。また、^し歯科校医^{こうい}の安西先生^{あんさいせんせい}から「^{えいきゅうし}永久歯^はは生え変わらないので、大事^{だいじ}にしましょう。」とお話^{はなし}がありました。食べたらみがく、給食後の^{きゅうしょくご}歯みがき^はもがんばりましょう。

歯みがきのポイント

- ① 歯^はブラシの毛先^{けきき}は歯^はに直角^{ちよくかく}にあてる。 ② 軽い^{かる}力^{ちから}でみがく。 ③ 小さく^{ちい}うごかす。

☆.....☆.....☆.....☆.....☆..... 保護者の皆さま ☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

かぜや^{かんせんしょう}感染症^{きせつ}にかかりやすい季節^{きせつ}になりました。

町田^{まちだ}小学校^{しょうがっこう}では、9月から^{がつ}体調不良^{たいちようふりょう}やかぜ、^{ねつ}熱^{あつ}がなかなか下^さがらなかったり、^{おなか}お腹^{ちゅうし}の調子^{てうし}が悪^{わる}く欠席^{けつせき}する児童^{じどう}が多^{おほ}かったです。また、^{はいえん}マイコプラズマ肺炎^{いんふれんざ}やインフルエンザ^{けつせき}で欠席^{けつせき}した児童^{じどう}もいます。^{たいよう}体調^{たいよう}が悪いときは、無理^{むり}をしないで早^{はや}めに休養^{きゅうよう}をとったり、^{いし}医師^{しんだん}の診断^うを受けたりしていただくようお願い^{ねが}いたします。

注意したい感染症	主な症状	欠席停止の扱い	欠席が必要な期間 (原則は医師の指示に従ってください。)
インフルエンザ	発熱・全身倦怠感・寒気 筋肉や関節の痛み	出席停止	発症日を0日目として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	発熱・全身倦怠感・せき のどの痛み・味覚嗅覚障害	出席停止	発症日を0日目として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
マイコプラズマ肺炎	せき・発熱・頭痛等のかぜ 症状がゆっくり進行する。 特にせきが徐々に激しくな り長く続く	原則 欠席扱い	症状が改善し(軽快)、全身状態が よくなるまで
感染性胃腸炎	嘔吐・下痢	原則 欠席扱い	下痢や嘔吐が軽減し、全身状態が よくなるまで
溶連菌感染症	発熱・咽頭痛・リンパ節炎 咽頭扁桃腺の腫れ	原則 欠席扱い	抗菌薬療法開始後、24時間を経過し、 症状が改善(軽快)するまで

① 学校感染症の健康手帳記入についてのお願い・・・

健康手帳は学校でお預かりをしているので、出席停止の扱いになる感染症で欠席された場合は、一度返却をさせていただきますので、ご記入をしていただき学校にお戻しく下さい。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合は、病名・病院(医師)から指示された出席停止期間、受診した医療機関名と保護者のサインを保護者の方が記入してください。

その他の感染症(風疹・流行性耳下腺炎など)につきましても、病院(医師)の記入が必要となります。

お手数をおかけしますが、健康手帳 32 ページ「学校感染症と出席停止」へのご記入をお願いします。

