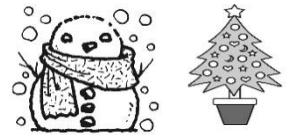


ほけんだより12がっ



墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
養護 鈴木 歩佳

11月は、音楽会の前後に腹痛や嘔吐、下痢などの症状を主とする感染性胃腸炎の流行が見られました。また、手足口病という出席停止の病気にかかる児童も多かったです。冬休みは、生活リズムが乱れがちになります。普段と同じ時刻に起き、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。新年から元気に登校できるよう、御協力をお願いいたします。

インフルエンザとかぜ

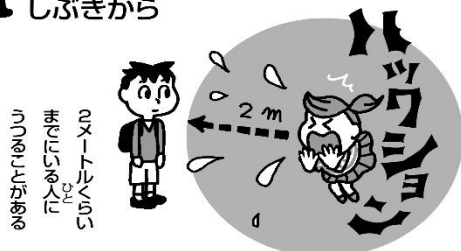


「普通感冒」とよばれるかぜ症候群に比べ、「流行性感冒」とよばれるインフルエンザは症状が重いので、注意が必要です。

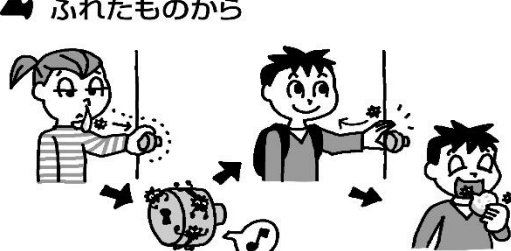
	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱が出る。 潜伏期間(感染しても症状が出ない期間)は1~3日くらい。	熱が出る時はだんだんに出てくる。熱が出ないこともある。 潜伏期間は5、6日くらい。
症状	全身症状がある。 強い頭痛、悪寒、だるさ、筋肉や関節の痛みなど。 5、6日以上寝込むこともある。	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど。 2、3日で回復する。
熱	40度くらいの高熱	37~38度の熱
せき・鼻水	発症して2、3日して出てくる。	はじめに咳や鼻水が出る。
登校	症状が発症した後5日を経過し、かつ解熱してから2日が過ぎるまで。	体調を見て、症状の程度によって判断をする。

かぜ・インフルエンザはどうやってうつる?

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



よほうほう
予防法

せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう



よほうほう
予防法

てあらし
手洗いはかならずしよう (しょくじ
(食事のまえ、トイレのあとなど)



裏面もあります。



第2回歯磨き週間の様子



11月6日（月）～10日（金）に歯磨き週間を実施しました。11月10日（金）の歯科検診時には、歯科校医の先生に「みんな歯磨き上手だね～。毎日歯磨き週間なら良いのに。」と絶賛していただくほど、虫歯や磨き残しが少なかったようです。前回に引き続き、歯ブラシなどの準備に御協力いただき、ありがとうございました。



歯科検診を受ける時に、こちらが言わなくても6年生は全員「自分の名前・挨拶・お礼」が言えていました。さすが最上級生だと感じました。これをぜひ、他の学年でも定着させていきたいです。

副籍交流を行いました！

副籍とは、特別支援学校へ通う児童が小梅小学校に副次的な籍を置き、交流を図る制度のことです。今年は1年生に2人いて、普段は少し遠い別の学校に通っていますが、小梅小学校の近くに住んでいます。そのうちの1人が11月13日（月）に、音楽会の練習を1年生のみんなと一緒に行いました。車いすでの来校ということで階段の上り下りが大変でしたが、1年生のみんなはお友達に会えることを楽しみにしていました。一緒に音楽の授業を楽しみ、最後は一人一人と握手してみんな笑顔で交流ができました。

12月の保健目標

かぜの予防をしよう