ほけんだより 10月

令和８年 10 月 1 日
墨田区立中川小学校
校長　三ケ島　誠一郎
養護教諭

１０月の保健目標

けがの予防をしましょう

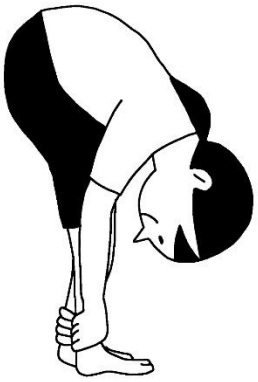
最近、朝や夕方は肌寒くなってきましたね。寒くなってくると、体の筋肉がかたくなり、動きにくくなり、転んだり、足首をひねったりと、けがをしやすくなります。ストレッチをして、体を温めたり、「腹式呼吸」を行ったりしてリラックスし、けがの予防をしていきましょう。

体をやわらかくするストレッチ

太ももの裏側の筋肉をのばして、体をやわらかくするストレッチです。このストレッチをして、体がやわらかくなると、太ももから足首にかけての筋肉がのび縮みしやすくなり、こしのいたみやけがの予防になります。



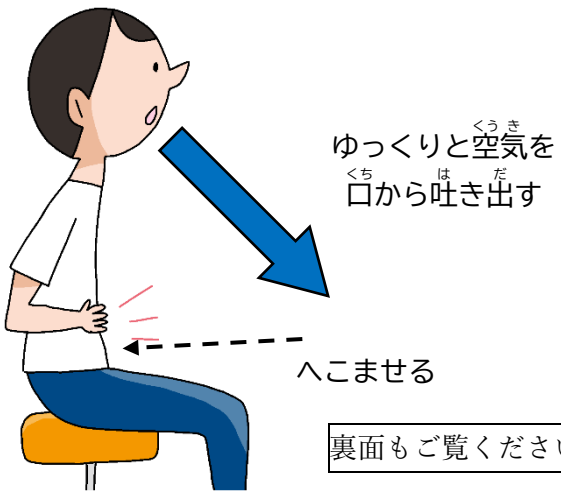
胸と太ももをぴったりと付けてしゃがみ、両足首をにぎります。



胸と太ももを付けたまま、手ははなさず、ひざをのばします。

【腹式呼吸】　鼻から「1・2」のリズムで空気を吸い込み、「３～６」ゆっくり口から吐き出す。これを４～５回繰り返す。





裏面もご覧ください

インフルエンザ…どうしたらいいの？

今年は、例年よりも早く流行しているインフルエンザ。みなさん、日頃から手洗いやうがい、部屋の換気等を行い、感染予防をしていると思います。これから、中川スポーツフェスティバルや中川シアターと、行事が続くので、体調管理はしっかり行いましょう。

《出席停止期間》

- ○ 発熱した次の日から「1日目」で数えます。発熱当日は含めません。
- ○ 登校可能になるのは「発症後５日かつ解熱後２日」です。

★ 登校開始時には「登校届」を提出してください。学校ホームページからダウンロードできます。

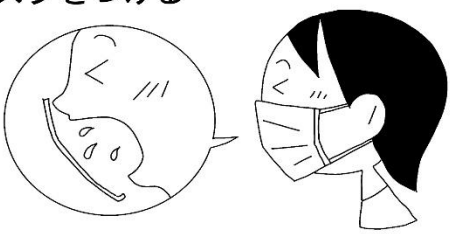
インフルエンザ 出席停止期間早見表

		発症日	発症日							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例①	発症後１日で解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例②	発症後２日で解熱した場合	発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例③	発症後３日で解熱した場合	発熱	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例④	発症後４日で解熱した場合	発熱	→	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例⑤	発症後５日で解熱した場合	発熱	→	→	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。