

ほけんだより11月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2020.10.30

朝や夜に、肌寒さを感じる日が多くなってき
ました。冬はもうすぐです。

季節の変わり目には、人間の体は気温の変化
に合わせようとがんばり、そのつかれがでて体
調をくずすことが多くなります。

これからの冬に向けて、みなさんで今からしっ
かりかぜやウイルスに負けない丈夫な体づくり
を心がけましょう。



歯を大切にしよう

いつまでも健康できれいな「いい歯」でいるためには…？

歯みがきセルフチェック

◇食事の後は忘れずに歯みがきをしている。

◇みがく場所の順番を決めている。

◇歯ブラシは1ヶ月に1回新しくしている。

◇歯ブラシを軽く持ってやさしくみがいている。

◇歯ブラシを小さく動かし1本1本ていねいにみがいている。



正しい体温の測り方知っていますか？

みなさん、毎日体温の測定をしてくれていますね。

体温計を正しく使うことはできていますか？

☆ポイント☆

①汗をふいて、わきのくぼみのまん中に

当たるように、ななめ下から体温計の先
を深く差し入れる。

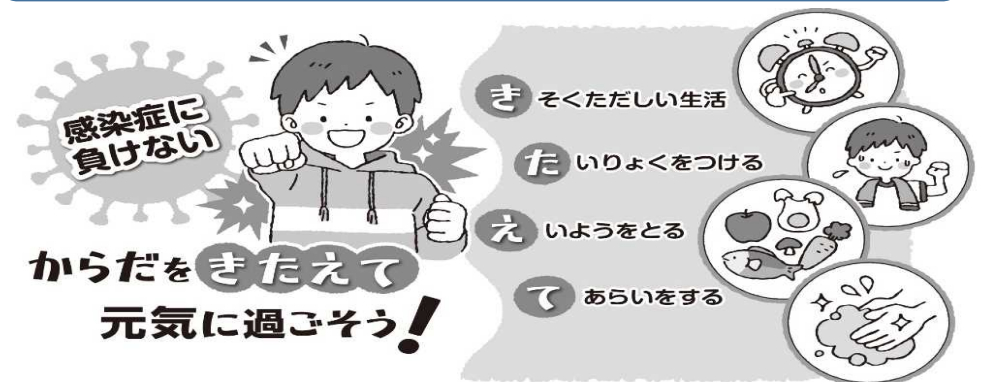


上からはさむ ~~横からはさむ~~

②わきをしっかりとじ、反対の手でひじをおさえて、

測っている間は動かないようにする。

感染症予防大作戦



※このほけんだよりは、教育実習生の田中が作成しました。

保護者の方へ



日が落ちるのが早くなって、冬が近づいてきました。もうすぐ、木の葉を散らす冷たい風が吹き始めます。

体が寒さに慣れていないこの時期は感染症にかかりやすい時期です。手洗いやアルコール消毒・うがいをこまめにしたり、規則正しい生活を送るなど、流行する病気を体に入れないように、予防を心がけましょう。

インフルエンザの予防接種について

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中で、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。

日本では、例年12月から4月ごろに流行し、1月から3月上旬に流行のピークを迎えます。



予防接種によって抗体ができるまでの期間は、接種をしてすぐに抗体が高まるのではなく2～4週間必要とされているので、12月中旬までにワクチン接種を終えると効果的です。また、約5ヶ月効果が持続すると言われています。

インフルエンザの予防接種は、発症をある程度抑える効果と発症したときに症状が重くなることを防ぐ効果があります。接種を検討されている方は、早めにかかりつけの主治医にご相談いただくことをおすすめします。

健康調査票記入のお願い

毎日の健康観察、健康調査票への記入のご協力ありがとうございます。

肌寒さを感じる日が多くなってきたことで、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかる子が増えてくると思われます。出席停止基準となる風邪症状と、日常からの鼻水や咳をスムーズに区別できるように、慢性鼻炎やアレルギー性鼻炎、喘息等による咳がみられる子は、健康調査票のメモ欄への記入のご協力をお願いします。

こちらをお願いします。

ひにち	あてはまるときは、○をしてください。										メモ	学校確認欄
	はかった なか 中で一番 たか 高い体温	た だ い	食 べ た く な い	は き け が あ る	せ き が 出 る	鼻 水 が 出 る	た ん が 出 る	息 苦 し い こ と が あ る	た る さ が あ る	動 け な い よ う な		
	症状に○がある場合は、 説明書の「2発熱の基準」 を参照ください				症状に○がある場合は、説明 書の「2」「4」を参照くださ い							
11/1 (日)	℃											

腹痛を訴えるお子さんの中には、短いスカートやズボンをはいている子、下着を身につけていない子もいます。おうちでも服装について声をかけてあげてください。

ご協力をお願いします。

