

令和6年12月6日
 小鹿野小学校保健室
 鈴木 すすき

学校教育目標

仲よく力を合わせる子 明るく元気な子 進んで学習する子



今年も最後の月となりました。いよいよ本格的な冬の到来ですね。空気が冷たく乾燥し、かぜを引きやすい時期です。感染対策と体調管理をしっかりと、楽しい学校生活が送れるようにしましょう。体調の変化を感じたときは早めに対処し、健康を心がけてください。



加湿と換気で感染対策をしよう

感染症の予防として、加湿と換気がポイントとなることは知っている人も多いと思います。今回は、加湿と換気のポイントを紹介するので、意識的に感染対策ができるようになります。

★加湿のポイント

- ① 湿度40～60%が適度
- ② 湿度60%以上になるとダニやカビの発生を誘発してしまうので注意が必要
- ③ 加湿器は部屋の中央に置くと効果的



★換気のポイント

- ① 部屋の真ん中に空気の通り道ができるように対角線上の窓やドアを開ける
- ② 換気扇や扇風機を併用して部屋全体の空気を入れ換えることも有効的
- ③ 1～2時間に1回程度の空気の入れ換えが理想
- ④ 対角線上の窓などを常時15cm程度開けておくと空気がこもらない



((厚生労働省や小児科医のホームページを参考にしています))

★インフルエンザの出席停止期間★

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	解熱 (happy face)	→				登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	→			解熱 (happy face)	→		登校OK (school icon)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

登校していいのは…

発症後5日が経過している

+

解熱後2日が経過している

2つの条件がそろってから!

ブラッシング指導、歯科講話

11月8日の『いい歯の日』に、歯科衛生士さんと保健師さんによるブラッシング指導、歯科講話が行われました。カラーテストやスライドで、歯と口の健康についてわかりやすくお話していただきました。むし歯以外も含め、治療の勧めを配布した人の中で治療が済んだ人は80.6%となりました。歯科講話を生かした生活をし、治療も早めに済ませましょう。



はみがきカレンダーの実施
ありがとうございました

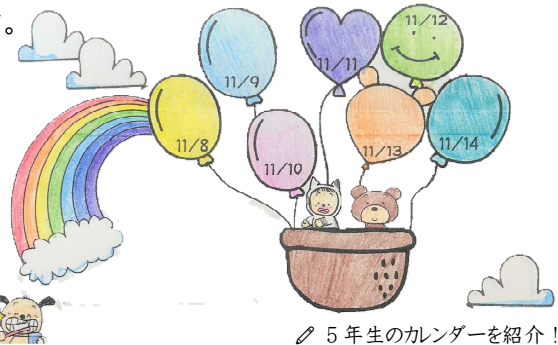


みなさんは、毎日3回はみがきできましたか？提出してもらったはみがきカレンダーでは、半分くらいの方がよくみがけているようでした。おうちの人からの一言へのご協力もありがとうございました。家族ではみがきへの意識を高めていただければと思います。

～ コメント紹介 ～

○ 児童からのコメント

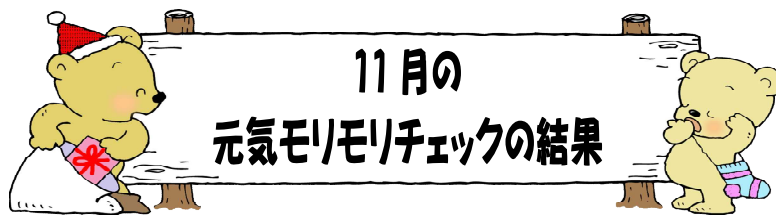
- ・人生100年じだい、はを大切にしたい（低学年）
- ・つぎはぜんぶ好きな色でぬりたい（低学年）
- ・毎日3回のはみがきをこれからも続けたい（中学年）
- ・歯と口の病気に気をつけたい（高学年）



5年生のカレンダーを紹介！

○ おうちの人からのコメント

- ・上手にみがけるようになったね
- ・定期健診で、歯医者さんに褒められる歯にしよう
- ・ゆっくりしっかりみがきましょう
- ・時間に余裕を持ってみがこうね



「つめ」が○だった人



9月:176人
10月:167人

210人中187人

「朝ごはん」が○だった人



9月:209人
10月:208人

210人中206人

「すいみん」が○だった人



9月:165人
10月:168人

210人中171人



今年の元気もリモリチェックの結果はどうでしたか？
自分のこととして振り返り、来年も頑張りましょう。



防犯・非行防止教室



11月19日、小鹿野警察署の方に『防犯・非行防止教室』
を開いていただきました。

低、中、高学年とわかれて、スライドを見ながらご講話
いただきました。投げかけに反応する児童の姿は、しっ
かりと自分事として考えられているようでした。

身を守るためにはどうすればよいか、危険回避のため
はどんなことが必要か、自分でできることを学んだ教室
となりました。

今年度は、学校保健委員会としても平行して開催しまし
た。半日を通して全校児童へお話しいただき、ありが
うございました。

感染症の連絡について

県内でも、あらゆる感染症が増加傾向にあると報告されています。市内では、学級閉鎖や学年閉鎖も報告され、感染症への注意がより必要になりました。感染者数は、国の管理により全国で集計を取り私たちに開示されています。

また、学校感染症は、法律で定められている出席停止の日数があります。感染者本人の健康と安全のため、周囲の人への感染を回避するために必要な療養期間となっています。受診をした医療機関と確認をして、学校への感染報告も必ずお願いします。

受診はしていないが、感染症の疑いがある場合もご連絡いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

種類	出席停止期間	主な症状
新型コロナウイルス感染症	発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで。	発熱、頭痛、咳、のどの痛み、鼻汁、倦怠感、味覚症状等
インフルエンザ	発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで	悪寒、頭痛、高熱、全身がだるい、咽頭痛、咳、鼻づまり、関節痛
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消えてから二日を経過するまで	1週間程度の39～40度の高熱、咽頭痛、頭痛、食欲不振。頸部・後頭部リンパ節の腫脹と圧痛、結膜炎、涙目、まぶしさ、めやに等
その他の感染症	それぞれの基準による	<p>条件によっては、出席停止の措置が必要と考えられる感染症の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・溶連菌感染症 ・手足口病 ・感染性胃腸炎 ・マイコプラズマ感染症 ・単純ヘルペス感染症 ・ヘルパンギーナ ・伝染性紅斑（りんご病） ・帯状疱疹 等

『学校における感染症発生時の対応-第3版-』抜粋
『学校保健安全法』、『学校保健安全法施行規則』抜粋

