

いつも

* にこにこ *



ほけんだより No.9
沢地小学校 保健室

あつという間に今年も師走(12月)になりました。今年の目標は叶えられましたか?あと1ヶ月あれば、いろいろなことにチャレンジできます。小さなことでもいいので、今年中にやってみましょう。失敗してもチャレンジした経験は財産になります。失敗は成功の元!まずはやってみましょう。



今年のむし歯は今年のうちに



歯がなくなる理由の第1位は歯周病です。県内でも三島市はむし歯の罹患率が高く、小学生から中学生に年齢が上がるにつれ罹患率が高くなっています。沢地小では、高学年の治療率が低いです。むし歯は自然には治りません。早期に治療されることをお勧めします。

まだむし歯の治療をしていない児童に、再度歯科受診のお勧めを配布します。治療後に学校に提出をお願いします。

また、歯科医院にて用紙に記入をしてもらわず治療が終了した場合は、新たに用紙の提出は不要です。お手数ですが、治療済みであることを学校までお伝えください。



	受診率 <small>1/2現在</small>
1年	88.9%
2年	82.1%
3年	69.6%
4年	69.2%
5年	54.8%
6年	57.7%

インフルエンザ罹患証明書は必要なくなりました

これまで、医療機関にてインフルエンザと診断された場合、その場で罹患証明書が発行され、療養中の体温の記入後、登校時に学校に提出をお願いしていました。今年度より、罹患証明書は必要なくなりましたが、今まで同様、体温の記録が必要になります。自宅で療養中も午前午後の2回、体温測定を含む健康観察の入力を確実にリーバーをお願いします。詳しくは11月30日(水)に教育委員会から発行された書類を御確認ください。また、三島市では土日も含め、全ての児童分の健康観察をお願いしています。引き続き毎日リーバーに入力をお願いします。

早わかり
インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日

発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 5日を経過した後

発症後1日目に熱が下がった

発熱 解熱 解熱後1日目 2日目

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった

発熱 解熱 解熱後1日目 2日目

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

* 学校教育安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

スクールカウンセラー来校日

11/11(金)に予定していた面談が都合によりキャンセルになりました。そのため、12/16(金)に振替日を設けました。面談の御希望がある場合は、担任までお知らせください。



さむ かんき 寒くても換気をしよう



換気をしよう

寒いからと、閉め切った室内でストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにしておくのはよくありません。学校でも家でも、換気をする習慣をつけましょう。

換気をしないとどうなるの？

- 二酸化炭素が増えて空気がよごれる
- かぜのウイルスが増える
- ホコリやダニ、カビなどが増える



頭がぼんやりしたり、気分が悪くなったりする。



かぜをひきやすくなる

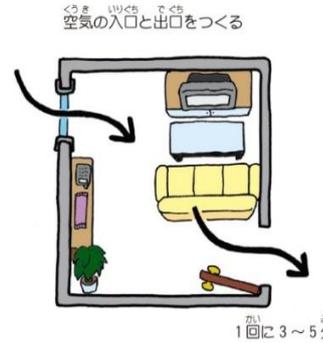


アレルギーの原因になる。

換気ってどうやるの？

換気はよごれた空気をきれいな空気に入れかえること。

- 学校では、休み時間になったら窓を開けよう。
- 家では、1時間に1回窓を開けよう。



心の健康

「人がいやがることはやめよう」

クラスの仲間や担任の先生との学校生活をもっと楽しくしよう！

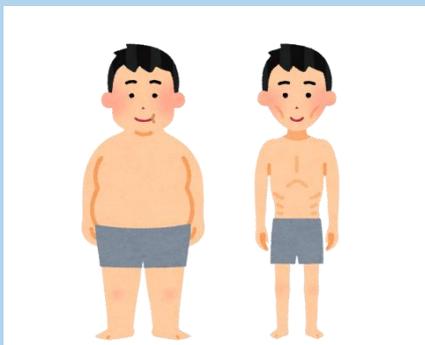


する方とされる方では感じ方がちがうこともあるので、考えてから行動しよう。

困ったときは、一人で考えこまず先生やお友だち、おうちの人などに相談してみましょう。

いやだと思ふことは人それぞれ

体型のことを言われる



ちょっかいを出される
(後ろからおす・ひっぱるなど)



ないしょ話をされる



「これぐらいは平気でしょ」「遊んでいるだけ」「じょうだんのつもり」など思っている、言われたり、されたりする人にとっては、いやなことかもしれません。



もし、勢いでしてしまったら、きちんとあやまらしましょう。
また、されていやな気持ちになったときは、はっきり「いや」「やめて」と相手に伝えることが大切です。

