

# 1月

ほけんだより おうちのひととよみましょう

## げんきいっぱい

PTA 会員数

平成31年1月15日

二ツ塚小学校

2019年スタートして2週間が過ぎました。年が明けて新たな目標に向かって進み始めている児童もいます。2019年も児童が、健康に気を付けながら充実した年にできるよう、保健室から精いっぱい応援していきます。よろしくお願いします。



### 今年度、最後の発育測定が終了しました。

発育測定後、肥満度を計算し「けんこうのきろく」に転記しました。本日、ご家庭に配付します。

お手数ですが、1～4年生の保護者の方は体重の増減を記入し、押印またはサインをお願いします。

5,6年生は、自分で体重の増減を計算しますので保護者の方は、確認後、押印またはサインをお願いします。

【1月発育測定の平均値】

	身長(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女
1年	116.7	117.2	20.7	21.3
2年	121.7	120.7	23.5	22.4
3年	128.5	127.1	26.7	27.3
4年	133.2	135.3	29.3	30.5
5年	138.3	140.0	32.3	33.6
6年	144.0	147.4	36.6	40.1



他人の値と比較せず、お子さんがバランスよく成長しているかをご確認ください。

もし、体の成長のことで心配なことがありましたら、ご連絡、ご相談いただければと思います。

\*「健康の記録」の中の各学年の健康診断の結果については、今年度、夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付させていただいておりますので、記入を省略してあります。ご了承ください。

### 野田市内でインフルエンザの流行の兆しが出ています！ 集団感染予防のため、登校前の健康観察をよろしくお願いします！！

先週から野田市内で今年度初のインフルエンザによる学級閉鎖を実施した学校が2校あり、インフルエンザの流行の兆しが出てきています。

二ツ塚小では、今のところインフルエンザによる欠席者は出ていません。ですが、千葉県で「インフルエンザ注意報」も出ており、油断ができない状況です。もしもインフルエンザの可能性のある症状がでてきましたら、右記のことについてよろしくおねがいします。

→裏面へ

### インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

#### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

#### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

#### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

#### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

#### インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にうつしにくいです。



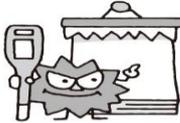
「インフルエンザ」は、出席停止の扱いになる感染症です。

出席停止解除後は、医師より「治癒証明書」を発行していただき担任へ提出をお願いします。

# インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

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)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校OK!



### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

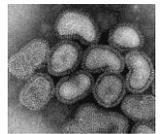


### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。



先日実施した発育測定の際に、学級ごとに「インフルエンザウイルス」について話し、実際にインフルエンザウイルスの写真を見せました。（右写真参照）インフルエンザウイルスの大きさは「1万分の1ミリ（目では絶対に見えない大きさです）」でウイルスが1つ、喉や鼻の粘膜についたら一日で100万個に増殖していく特徴があります。



インフルエンザ感染対策の基本は、「せっけんを使った手洗い」です。石鹸を使った手洗いは、手についたウイルスを洗い流し、感染力を失わせる効果があります。ご家庭でも日ごろの手洗いについて話題にいただければと思います。



### 後期歯科健診が終了しました。

実施した児童に結果のお手紙を配付しました。CO（要観察歯）については、「このまま放置をするとむし歯に進行する可能性が高い歯」という意味です。今すぐ歯科受診の必要はありませんが、学校歯科医の連記先生（瀬戸歯科医院）よりコメントをいただきましたのでご紹介します。「CO（要観察歯）は、歯みがきをすることで進行を防ぐことができる歯です。歯みがきをがんばってください。」とのことでした。お子さんの歯を守るためにも、ぜひ、定期的に歯の様子を観察していただき、しっかりと歯みがきができているか確認をお願いします。

