

ほけんだより



令和6年 11月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

日頃よりお子様の健康管理等ありがとうございます。11月に入り気温もぐんと下がってきました。今週に入り、発熱やかぜ症状、体調不良等により欠席する児童や、早退する児童が増えています。引き続きお子様の健康観察等をよろしくお願ひいたします。



インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザは欠席ではなく出席停止となり、期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となります。インフルエンザと診断を受けたら、発症日を確認し、すぐに学校まで連絡をお願いします。登校を再開する場合は、下段の「インフルエンザ罹患報告書」を保護者の方がご記入・押印の上、登校日にお子様を持たせて学校（担任）へ提出してください。学校のホームページからダウンロードができます。

		発症日	発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校	OK
		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	
例2	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校
		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	OK



切り取り線

インフルエンザ罹患報告書

多摩市立大松台小学校長 様

医師より登校の許可がおりましたのでお知らせします。

1. 病名 インフルエンザ 【 A型・B型・不明・その他（ ） 】
2. 発症日、解熱日、登校可能日、登校再開日を記入ください。

発症日	※発症日は主治医(医師)に判断していただく						登校可能日	登校再開日
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	月 日 曜日	
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		

解熱日	登校可能日		
0日目	平熱1日目	平熱2日目	平熱3日目
月 日	月 日	月 日	月 日

両方を満たしていれば、登校可能です。
※ 日にちがずれてしまった場合は、遅い日にちで登校してください。

3. 受診医療機関名

4. 症状(あてはまるものに○をお付けください)

発熱(~ °C) 頭痛 せき 鼻症状 のど痛 関節痛 筋肉痛 食欲不振
腹痛 吐き気 おう吐 下痢 だるさ その他()

令和 年 月 日 年 組 番 児童名

保護者名 印

※ この用紙は、医師の証明は不要ですが、医師の指示に基づいて保護者の方がご記入ください。

11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやういので集中力が低下します。



かぜかな？と思ったら・・・

せきやくしゃみ、頭痛や寒気などの症状が出てきたら、かぜのひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の対策をしてみましょう。



たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと、

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。