

ほけんだより



高木第二小学校保健室
令和元年度 11月号
発行者 鈴木 孝明
作成者 杉本 彩

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれを食べる!」というような食材はありませんが、身体が温まるものを食べて元気に冬を過ごしたいですね。

～ インフルエンザや感染症に注意!! ～

10月の下旬から11月上旬にかけて校内において、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。市内でもインフルエンザをはじめとする感染症（溶連菌・水ぼうそう等）が流行りつつあります。インフルエンザの予防接種を受けられる場合は、予防接種後に効果があらわれるまで約2週間かかると言われていますので早めの接種をおすすめします。

<インフルエンザと診断されたら>

- インフルエンザと診断されたら、すぐに学校にお知らせください。
- インフルエンザの出席停止期間は、発症後5日かつ解熱後2日が経過するまでとなっています。医師の指示に従い、登校可能な日にちをよくご確認ください。

～ 連絡先の変更は至急、お知らせください ～

今後、かぜやインフルエンザの流行に伴い、急な体調不良で早退する児童が増えることが考えられます。お迎えのお願いをする際に、連絡先の変更等で連絡がつかないことがあります。お迎えを待っている児童は、なかなか連絡が取れないとき、とても不安そうにしています。緊急の連絡先（仕事先・携帯電話・連絡がつかない時の連絡先）に変更があった場合には、早めに担任までお知らせください。

～ お願い ～

かぜやインフルエンザが流行する季節となりました。ご家庭でも登校前に健康観察をしていただき、無理をして登校することのないようにご協力ください。また、咳や鼻水の症状があるお子さんにつきましては、登校の際にマスクの着用をお願いします。急に体調不良者が増えた場合、予防のためにクラス全員にマスクの着用を指示することがあります。ランドセルの中にきれいなマスクを入れておくようにしてください。



こんげつ ほけんもくひょう
< 今月の保健目標 >

しせい ただ
姿勢を正しくしよう!



よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。

机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。

いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止!

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	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

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

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。

TEL: 047-387-2191

まつどしりつたかきだいにしょうがっこう
松戸市立高木第二小学校