

保健だより 11月号



令和5年11月2日
富山県立しらとり支援学校
保健室

保健目標 : 姿勢を正しくしよう



○11月の保健行事予定○

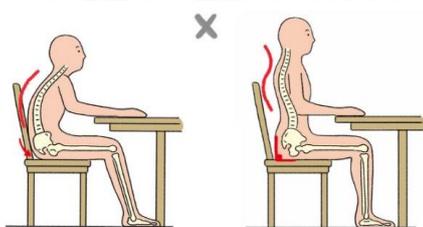
- 11月 9日(木) 心の発達相談会(希望者)
- 11月17日(金) 歯みがき教室(小1・5・6)
- 11月24日(金) 歯みがき教室(中3)



歯みがき教室では染出し液を使用するので、汚れてもよい服装と、タオルをご準備ください。(対象学年のみ)

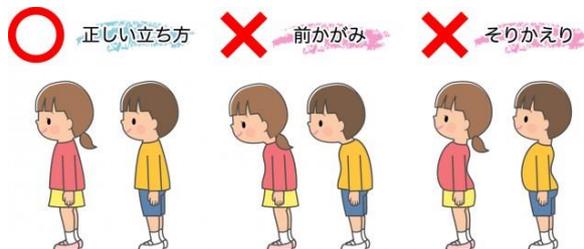
○姿勢を正しくしよう○

今月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。お子さんの日頃の姿勢はいかがですか？
姿勢の保持が難しい場合もありますが、少しでも正しい姿勢で過ごすことにより体幹筋肉を鍛えたり、膀胱や腸を正しい位置に戻したりすることに効果があります。



骨盤を起すことがポイント。腰の後ろにクッションを入れると起こしやすい。

背骨に頭頂部がのっているイメージ。背部を壁につけて行くと保持しやすい。



○11月8日は「いい歯」の日

11月8日は、日本歯科医学会によって「いい歯の日」と制定されています。
「80歳になっても20本保とう」という「8020運動」の一環です。

秋の歯科健診を実施しました

10月25日に全校児童生徒対象に秋の歯科健診を実施しました。治療カードを受け取られた方は、早めの受診をおすすめします。※治療カードは歯科健診の結果として、受診した児童生徒全員に配布しています。



毎日の歯磨きをより丁寧に行ったり、定期健診を予約したりなど、歯の健康に目を向けてみましょう。

○インフルエンザやその他の感染症を予防しよう○

だんだん肌寒くなってきて、感染症が流行する季節になってきました。今年は、県内でもインフルエンザの流行が早い時期から報告されています。

本校では、学校と家庭で連携を取りながら感染症予防対策を行っていきたいと考えています。インフルエンザ予防のための対策は新型コロナウイルス感染症等その他の感染症の予防対策としても有効です。引き続き、ご家庭でのお子さんの体調管理や健康観察のご協力を、よろしくお願いいたします。

学校における感染症対策

 <p>手洗い</p> <p>咳エチケット</p>	 <p>健康観察の徹底</p>	 <p>教室の温度管理と換気</p>	 <p>運動後の後始末</p>
---	---	---	---

家庭における感染症対策

 <p>規則正しい生活</p>	 <p>栄養や睡眠など抵抗力をつける</p>	 <p>登校前の健康観察</p>	 <p>体調がすぐれない時は早めの受診と休養を</p>
--	--	--	--

<インフルエンザの出席停止期間について>

- ・インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へご連絡ください。
- ・インフルエンザと診断された場合は、**出席停止の扱い**となります。
- ・出席停止期間は、**発症した後（発症日の翌日が1日目）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。（下記参考）**
- ・医師の診断書等の提出は不要です。ご家庭で「インフルエンザ治癒報告書」を記入の上、登校時に担任へ提出をお願いします。（「インフルエンザ治癒報告書」は本校のHPからダウンロード可能です。

	発症当日	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	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	発症後5日以内 登校不可 	登校可能 	
<例2> 発症後4日目に解熱	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 

発症後、最低5日間は登校できません。自宅で安静にしてください。

解熱剤によって早めに解熱しても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらく残っています。また、一旦熱が下がっても再び発熱する場合があります。発熱等の症状がなくなっても、出席停止期間は自宅で休養してください。