

ほけんだより

12月



令和4年12月1日 牛深東小学校保健室

12

12月の
ほけんもくひょう
保健目標

よぼう かぜを予防をしよう

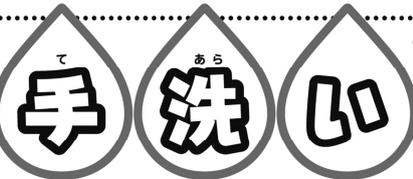
もちあるこう



ハンカチ+ティッシュ

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきましたね。空気がカラカラかわいているこの時期は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。熊本県内でも新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。感染症対策の基本である「咳エチケット」と「手洗い」を徹底し、病気を予防しましょう。また、病気とたたかう力を高めるために「運動・食事・睡眠」に気をつけて、規則正しい1日の生活リズムを作っていきます！

きちんと
洗って
いるかな？



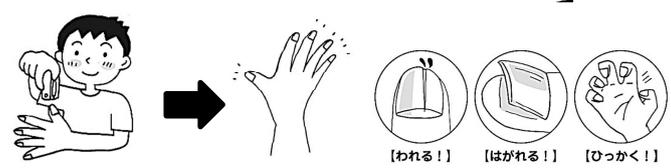
※③・④・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバ
イ菌やウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因
にもなるので注意！

| | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|---|
| <p>①</p> <p>手と指を軽く水で流す</p> | <p>②</p> <p>石けんを手のひらにとり、よく泡立てる</p> | <p>③</p> <p>手の甲をもう一方の手で洗う</p> | <p>④</p> <p>両手の指を組んで指の間を洗う</p> | <p>⑤</p> <p>親指をもう一方の手でねじるように洗う</p> |
| <p>⑥</p> <p>指先をもう一方の手のひらに立てて洗う</p> | <p>⑦</p> <p>手首をもう一方の手でねじるように洗う</p> | <p>⑧</p> <p>流水で全体をよくすすぐ</p> | <p>⑨</p> <p>きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る</p> | <p>必ず洗おう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 外から帰ってきたとき ② 食事の前 ③ トイレに行った後 |

あなたのつめ、のびていませんか？

最近、「つめがわれて、血が出ました」などのけがで保健室を利用する人が増えています。その人たちのつめを見てみると伸びている人がほとんどです。毎月の体重測定で手や足のつめをチェックしていますが、週に1回は自分でつめをチェックするようにしましょう。

つめがのびていると、汚れや菌がつめの間に残りやすくなります。感染症予防のためにも衛生的な生活を心がけましょう！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく！

おうちのかたへ



○ 冬に流行る感染症について

引き続き、新型コロナウイルス感染症に気をつけることはもちろんですが、例年冬に流行る感染症の発生や流行拡大も考えられます。医師より感染症と診断された場合はすぐに学校へ連絡をお願いします。



基本は、医師の診断に従ってください。

| 病名 | 出席停止の期間のめやす |
|--|-----------------------------------|
| インフルエンザ | 発症後5日経過し、かつ解熱後2日間 |
| 百日咳 | 特有のせきが消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで |
| 麻疹（はしか） | 解熱後3日を経過するまで |
| 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | 腫れが出た後5日経過し、かつ全身状態が良好になるまで |
| 風疹（三日ばしか） | 発疹が消えるまで |
| 水痘（みずぼうそう） | すべての発疹がかさぶたになるまで |
| 咽頭結膜熱（プール熱） | 主な症状がなくなって2日たつまで |
| 結核 | 症状により、医師から感染しないと診断されるまで |
| その他の感染症 流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑（りんご病）、流行性嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）、腸管出血性大腸菌感染症など | 症状により、医師から感染しないと診断されるまで |

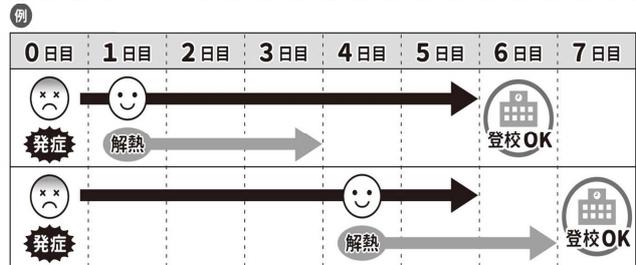


医師により、感染症と診断された場合は、すぐに学校へ連絡をお願いします。（基本的には、当日の17:00までの連絡で、出席停止等の判断をいたします。）

<インフルエンザの出席停止期間>

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！



○ ノースクリーンデーについて

11月のノースクリーンデーの結果は、早寝・早起き、ノースクリーン、今月のチャレンジ項目3つとも**達成した人は、38.5%**でした。今月は、今月のチャレンジ項目「歯みがき」ができていない児童が多くいました。子どもたちのご家庭での歯みがきの様子はいかがでしょうか？

新しいむし歯を作らないためにも歯みがきができるといいですね。

12月は7日（水）に実施します。12月のチャレンジは、「手洗い・うがい」です。ご家庭での取組をよろしく願いいたします。



のめりこみにちゅうい!!

むし歯治療率

現在

61.3

%



今年度も残り4ヶ月となりました
早めの受診をよろしく願いします
治療率100%を目指しています