

# ほけんだより



れんだいじしょうがっこう ほけんしつ  
蓮代寺小 学校 保健室  
れいわ ねん がつごう  
令和7年11月号

今年は「インフルエンザ」の流行がいつもより早く、石川県内ではすでにインフルエンザ注意報が発令されています。感染症予防の基本は、手洗いとせきエチケット、規則正しい生活です。蓮代寺小でも、インフルエンザと診断される人が出ています。今まで以上に感染症予防に心がけた生活をするようにしましょう！

◆手を洗った後は、キレイなハンカチでふこう



◆いつもと様子が違う時は、熱をはかりましょう

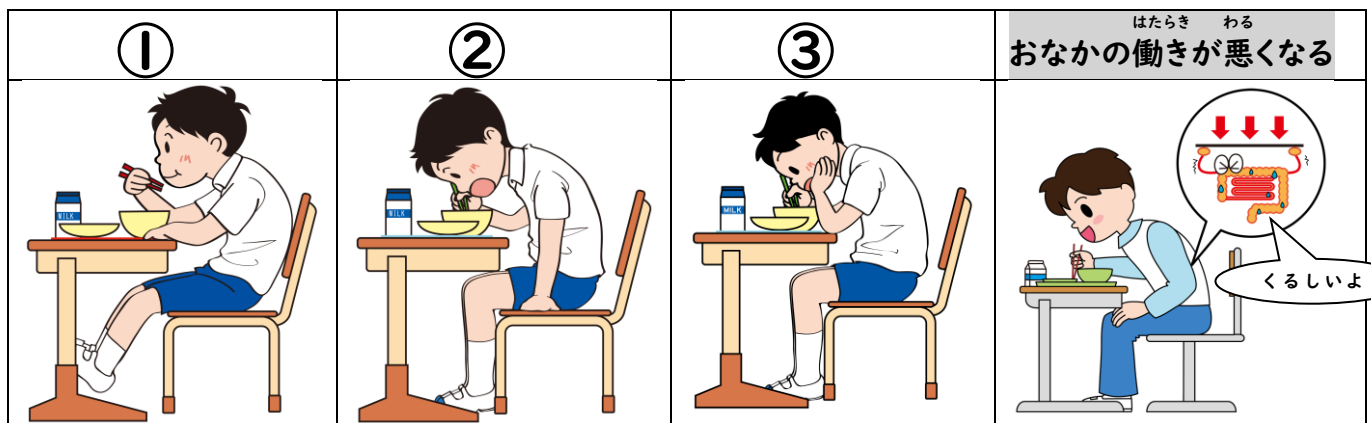


おうちの人と  
読みましょ

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

ご家庭での食事の時のお子さんの姿勢はどうか？お茶碗を持つという習慣がない児童もいるようです。学校での給食の様子をみると、下の①②③のような姿勢をして食べている児童が多いです。日頃の食卓でも食事の姿勢やマナーについて話題にしてみてください。



よいしせいで  
食べよう！

ちゃわん も  
お茶碗を持つ



せなか  
背中をまるめない

ひじ  
肘をつかない

※ 基本は、グー・ピタ・ピンの  
すわり方です

がっこうかんせんしょう しゅっせきていしきかん  
学校感染症と出席停止期間



注意;発症日や解熱した日、症状が軽快した日は、0日目となり、翌日から数えます。

●インフルエンザ●

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	8日目
症状あり	発症日 	→					解除		
				解熱	1日目	2日目	*なかなか解熱しない場合は、5日経過していても期間がのびてしまう		

※抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止です。



●新型コロナウイルス感染症●

発症した後5日間経過し、かつ、症状が軽快した後1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	8日目
症状あり	発症日 	→					解除		
					症状軽快	1日目	*なかなか症状が軽快しない場合は、5日経過していても期間がのびてしまう		

※なお、発症日から10日間まではマスク着用を推奨します。

提出書類について

いずれの感染症も保護者記載の『学校感染症の罹患届出書』を学校に提出していただきます。届出書は学校からお渡しします。何か不明な点がありましたら、学校までご連絡下さい。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



セキが出るととてもつらいですね。

※登校する際には、マスクの着用をお願いします。また、マスクの予備をランドセル（3枚以上）に入れておいてください。