



吹田市立東山田小学校 保健室  
令和6年(2024年)11月1日

10月に入っても暑い日が続いていて、ようやく涼しくなったと思ったら、今度はなんだか急に寒いと感じる日々です。この前まで半そでを着ていたのに、どんな服を着たらいいのか、迷ってしまいます。それでも日中はすごしやすく、運動場で元気に遊んでいる人の声が聞こえてきます。

東山田小学校の1年のうちで、一番けがの多い時期は実はこの11月です。スポーツの秋ですが、けがには注意して過ごしてほしいと思います。

これからは寒くなる日もふえてくるとおもいます。上着などを着て、上手に体温調節をしてくださいね。また風邪やインフルエンザで欠席する人もぽつぽつと出てきました。ほけんだより裏面にはかぜ予防について載せています。外から帰った時、食べ物を食べる前は手を洗うのをわすれずに！しっかり予防をしましょう！



## 予防の基本は手洗い!

### ① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



#### 手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



## 色覚検査について

### 保護者のかたへ

下記の日程で、色覚検査をおこないます。色覚検査については、原則1年生の希望者が対象となります。後日、1年生全員に色覚検査希望調査のお手紙を配布いたしますので、記入の上、提出いただきますようお願いいたします。

- 日程：11月 26日 火曜日(1年生)
- 場所：保健室

※他学年であっても、希望者は色覚検査を受けることができます。担任を通じて連絡帳などでご連絡ください。検査場所は保健室、検査は適宜行います。

## 出席停止について

かぜやインフルエンザ、コロナウイルスでお休みする人がぽつぽつ出ています。インフルエンザとコロナウイルスにかかると出席停止となり、定められた期間中は、学校に登校することができません。出席停止期間については下記を参考にしてください。またインフルエンザやコロナウイルスにかかった場合は、さくら連絡網などで学校の方までお知らせください。診断書や登校許可証などは特に必要ありません。

### ★インフルエンザ

発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで。

### ★新型コロナウイルス感染症(以下の2つの場合があります)

- ・本人陽性の場合  
⇒発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで。
- ・本人に症状があり、医療機関で検査を受ける場合  
⇒検査結果が出るまで。(陽性・陰性を問わない)

※インフルエンザと出席停止期間が似ていてややこしいですが、どちらも最短で6日目から登校できます。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
解熱	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
登校可	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
登校可	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺

×× 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。



もしかして風邪？

# ひどくなる前に**予**防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check /

## 風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪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5つ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。

## 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「絨毛」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。