

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
高岡市立戸出西部小学校

11月に入っても暑さを感じる日がありますが、朝晩は冷え込み、体調を崩しやすいです。また、今年は、暑い時期からインフルエンザ等コロナ禍で潜んでいた感染症が流行しています。子供たちには、体調を整えて元気に学校生活を送ってほしいと思っています。

持久走大会の練習が始まっています。 **体調を整えて持久走大会に臨みましょう！**

11月9日(木)は持久走大会です。体調不良や生活習慣が乱れているときに練習や大会に参加すると、思わぬ事故につながる可能性があります。少しでも体調に不安がある場合は、無理をせずに参加を見合わせるようにしてください。参加を見合わせる場合は、朝、必ず学校へ連絡していただくとともに、お子さんにも必ず伝えてください。

また、参加する予定でも、睡眠不足、朝食の欠食、直前の体調不良等が見られる場合は、安全を最優先し、直前に参加を見合わせる場合があります。

《スポーツを思い切り楽しむために注意したい6つのポイント》

- 睡眠を十分にとる。
- 手足のつめを短く切る。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 準備運動をする。
- こまめに水分をとる。
- 自分の足に合った靴をはく。



保健室からのお知らせ



○たかおかキッズ健診(4年生の希望者)の結果について
結果が届き次第、全員に結果のお知らせをお渡しします。
精密検査が必要な場合は、早めの受診をお勧めします。また、精密検査の結果を学校に提出してください。

○心臓検診(1年生全員、4年生の一部の対象者)の結果について
精密検査が必要なお子さんにのみ、結果のお知らせをお渡ししました。お知らせがなかった場合は異常なしです。

インフルエンザの流行する季節です。

県内の小学校でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖となっている学校があります。罹患したら医師の指示に従い療養し、登校の際は、保護者の方が「治ゆ証明書」を記入して学校に提出してください。学校のホームページからもダウンロードできますのでご確認ください。

感染を予防するには・・・



丁寧な手洗い



マスクの着用



バランスのよい食事



十分な休養

インフルエンザ治ゆ報告書

高岡市立戸出西部小学校長 殿 _____ 年 月 日 原産者氏名 _____
保護者氏名 _____ (印)

医療機関で診察を受け、「インフルエンザ（疑いを含む）」と診断されました。その後、治ゆしましたので、報告いたします。

記

1 診 断 名 インフルエンザ（A型・B型）
※ 型がわかっている場合は、該当するものに○を付けてください。

2 発症日からの経過（本枠内を記入してください。）
① 発症日：月日・曜日をご記入ください。重症化または治療を受けるおそれがあった場合は、発症日を含めて記入してください。
② 発熱の有無：その日の最高体温を記入してください。平熱に届いた日を解熱日とします。

| | 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 | 9日目 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 発熱の有無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 発熱のピーク | | | | | | | | | | |
| 解熱日 | | | | | | | | | | |
| 登校可能な日 | | | | | | | | | | |
| 出欠停止期間 | | | | | | | | | | |

※ 登校可能な日を過ぎてても体調がすぐれない場合は、無理をさせないでください。

< 出欠停止期間 > ……上の表の青色した部分
※ 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（解熱した後2日を経過しても、発症日から5日を経過しない場合は、登校できません。）
※ 発症後5日を経過しても、解熱していない場合は、解熱日によって、出欠停止期間が延長されます。

3 診断日・受診先 令和 年 月 日（ ） 医療機関名 _____

4 登校する日 令和 年 月 日（ ） ※ 医師から登校を認められた日

<<学校別入数>>
出欠停止期間 令和 年 月 日（ ）～ 令和 年 月 日（ ）

秋の夜長。眠れないときは・・・

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

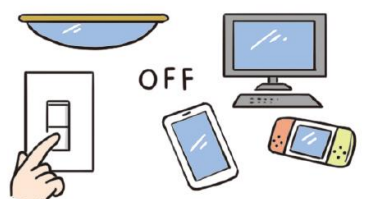


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。