



H28.11.2  
伊深小 保健室

朝晩は、めっきり寒くなりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、寒さを強く感じますね。背中を丸めたりポケットに手を入れたりして歩いていませんか？背すじを伸ばして、かっこよく歩けるといいですね。また、10月以降、かぜをひく人が増えてきました。『早ね・早起き・朝ごはん』はもちろん、『手洗い・うがい』もして、元気に過ごしましょう。



しょうがいぶつ

## 障害物リレーをしました！

10月28日の業間に、健康づくり委員会が、「障害物リレー」を開催しました。スローガンは、「①班で協力し、応援しよう。②最後まであきらめずに楽しく体力をつけよう。」です。なかよしグループを4つのチームに分けて競いました。

リレーは盛り上がり、「がんばれー！」「上手上手！」などと仲間をばげますあったか言葉もたくさん聞こえました。また、最近の休み時間は、一輪車や竹馬などの練習をする人が、いつもより多かったです。これからもいろいろな遊びにチャレンジして、体力をつけていけると良いと思います。



健康づくり委員による、ルール説明



自分の得意な種目でがんばりました



がんばれー！！



6年生が中心となり作戦会議です

## 知っていますか？歯ブラシの選び方

11月8日は、「いい歯の日」ですね。みなさんは、給食後に歯みがきをしていますね。その時に使っている歯ブラシを見てみましょう。学校歯科医さんから聞いた歯ブラシ選びのポイントを紹介します。

- ①歯ブラシの先は小さめ（指2本分くらい）
  - ②毛はやわらかすぎず、張りがあるもの
  - ③柄（持つところ）の長さは手に合ったもの
- ※毛先が広がっていたら交換しましょう。





## 保護者の方へ



### 感染症について

朝から体調が悪い場合は、登校前に体温測定をお願いします。微熱や吐き気などがある場合は、病院を受診するなどしましょう。感染症によっては、以下のインフルエンザのように登校できない期間が決まっています。医療機関から出席停止の証明書もらった場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

### めざまスッキリキャンペーンについて

11月15日(火)～11月19日(土)に、めざまスッキリキャンペーンを行います。ぜひご家庭でも、生活習慣の見直しをしていただく機会となればと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

### インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は任意接種（希望する人が費用を自己負担して受けるもの）ですが、感染するリスクを減らし、流行を防ぐ効果が期待できます。

#### ◆予防接種をしたらインフルエンザにかからない？

答えはNOです。インフルエンザワクチンの有効率は70%ぐらいと言われています。接種するとインフルエンザにかからなくなる率は高くなりますが、絶対にかからないとは言えません。しかし、予防接種を受けることで、インフルエンザに感染しても肺炎や脳炎などの重い合併症になる率は下がります。

#### ◆予防接種はどのくらいの期間有効？

インフルエンザのワクチンを接種した場合、個人差はありますが、その効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が持続すると言われています。日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。このことから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。流行する前に、早めの接種をお勧めします。

#### ◆予防接種を受けるにはいくらかかる？

ワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。



#### ◆出席停止期間をご確認ください

インフルエンザによる出席停止期間は、「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」。

☆例1) 発症後2日目に解熱した場合

発症日(0日)	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		6日目
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内のため登校不可		登校可能

☆例2) 発症後4日目に解熱した場合

発症日(0日)	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能