

# しほけんだより 11月

H30.11.1  
伊深小 保健室

秋が深まって朝晩は、寒くなってきましたね。ろうかを歩いているときや授業中など背中が丸まっている人はいませんか？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」や「手洗い・うがい」を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 全校ドロケイをしました！

10月24日のロング昼休みに、健康づくり委員会が、「全校ドロケイ」を開催しました。めあては、「みんなで楽しく体力づくりをして健康になろう！」です。おには、各学年2～3人です。また、1,2年生以外は運動場の半分をスキップで逃げたり追いかけたりする特別ルールも設けました。これから寒くなりますが、外でたくさん遊んで、体力をつけましょう！



事前に各クラスへ  
ルールの説明をしに行きました。



たくさん走りました。



「だれか助けてー！」



大きな声で進行できました。



毎月8のつく日を「歯の日」として、健康づくり委員会がクラスへ行き、一緒に歯みがきをしています。その日、一番歯みがきを頑張っていた子には、歯みがきチャンピオンカードをわたして表彰します。11月8日『いい歯の日』の週にはみがき残しがないように心がけるために鏡を見ながら歯みがきをする取組をします。歯みがきチャンピオンめざして、歯みがきをがんばりましょう！

めざまスッキリキャンペーンが  
始まります

11月12日(月)～11月16日(金)に、家庭教育学級で、第2回めざまスッキリキャンペーンを行います。

ご家庭でも、生活リズム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。



個人差はありますが、小学生には、9～11時間の睡眠が必要だそうです。

これを目安にだいたい何時に寝て何時に起きるのか、ぜひお子さんと相談してみてください。

<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。また、感染症によっては登校できない期間が決まっています。病院で出席停止の証明書をもらった場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

<インフルエンザの予防接種についてのQ&A>



Q.予防接種をしたらインフルエンザにかからない?

A.絶対にかからないというわけではありません。予防接種を受けることで、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。特に、肺炎や脳炎などの重い合併症になる率が下がります。

Q.予防接種は、どのくらいの期間有効?

A.予防接種をうけた場合、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～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬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。

Q.予防接種を受けるにはいくらかかる?

A.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)のため、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。

お子さんは自分の平熱を  
知っていますか?

普段から自分の平熱を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がしやすくなります。平熱は人によってちがうので、体調が良い時に体温を測って、お子さんが自分の平熱を知っておくといいですね。

