

ほけんだより

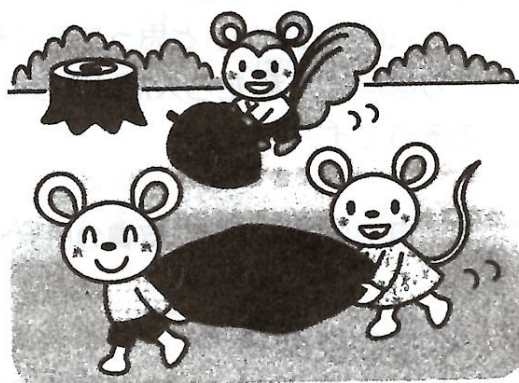
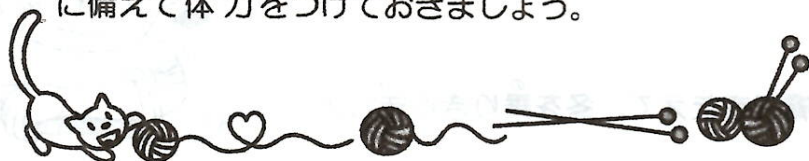
平成29年 11月14日

11月号 No. 7

文京区立金富小学校

養護教諭 今堀 佳子

あさばん 朝晩がめっきりと寒くなりました。かぜひきさんも
すこ 少しく増えてきました。よく 食べて、ねて、あそんで、ふゆ
に 備えて体力をつけておきましょう。



きれいに手洗い！ 「ここ」を忘れていませんか？

ポイント① 指とつめの間

こする！



ポイント② 指と指の間

くみあわせる！



ポイント③ 親指・手首

ねじる！



かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎 やかぜ・インフルエンザ がはやりだします。しっかり手洗いをして予防しまし
よう。

「とりはだ」ってなに？ どうして起こるの？

寒い冬の朝、起きた時窓開けたり、外に出たりした時に、「ブルッ！」と起こる「とりはだ」
 どうしてなるのでしょうか。

とりはだは寒さから体を守ろうしたときに起こる反応です。人は寒さを感じると、交感神経の働きでうぶ毛についている筋肉がちぢみます。ちぢむことで毛穴から熱が出ていくのを防ぎます。こうして起こるのが「とりはだ」です。

これは「こわい」と思った時にも同じように起こります。
 とりはだは、私たち人だけでなく、ほかの動物にもみられるそうです。



11月12日は「いい皮膚の日」皮膚をきたえて、冬を乗りきりましょう！

保護者の皆様へ

少し体調を崩している児童が増えてきました。症状としては「何となく気持ちが悪い、だるい」等です。そろそろ感染性胃腸炎やインフルエンザが流行りだします。昨年流行したインフルエンザは今までと違って、37度前後の微熱だったり、熱を出した翌日一度平熱に下がったりします。微熱のときや、朝熱が下がっていたとしても各家庭でしっかり様子をみていただき、場合によっては受診してください。寝起きの体温は低くであるため、熱が出ていないように思われがちです。朝から1日平熱であれば熱が下がったと言えますが、昼間や夜、上がる可能性がありますので、注意が必要です。感染症の拡大を防ぐため、ご協力ください。

「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過した後	
 Aくん	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
 Bさん	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」です。発症した日からかぞえると、6日間の出席停止が必要ということになります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。どんなに元気にみえても、家庭で安静に過ごさせてください。