



# かつごう ほけんだより 11月号



令和5年11月1日  
立川市立第六小学校  
保健室

11月8日は立冬で、冬の始まりを表す日です。みなさんは季節によって空の色が違っていることを知っていますか。春から夏にかけては空の色が白っぽくなり、秋から冬にかけては青く見えることが多いです。これは、秋以降に空気中の水分や塵・埃の量が減るからだそうです。ぜひ、みなさんも季節の移り変わりを感じてみてください。



2学期が始まって2か月が経ちました。やる気が出ない、辛いなど感じている人は心が疲れているサインかもしれません。そんな時は深呼吸がおすすめです。息を4秒かけて吸って、6秒かけて吐くと、心を休憩モードに切り替えることができます。周りの人へ相談することも考えながら、体も心も健康に過ごせるようにしましょう。



## 11月の保健目標

## ～気温や場面に応じた服装をしよう



～服を上手に選んで暖かく過ごそう～

冬になると、外と部屋の中での温度差が大きくなります。外が寒いからといって厚着しすぎると、部屋の中で汗をかき、反対に体を冷やしてしまいます。すると、免疫力(体内に入ってきたウイルスなどから自分の体を守る力)が低くなり、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。服装を工夫して、快適に寒い冬を乗り切りましょう。

### 下着

下着は蒸れや汗による体の冷えを防ぐために必要です。汗を吸い取る柔らかい素材がおすすめです。もし汗をかいたときはそのままにせず、タオルで拭く、着替えることが大切です。



### 重ね着

もこもこの上着だけに頼るのではなく、「下着+シャツ」や「セーター+上着」と服の間に空気の層を作るように意識すると上手な重ね着ができます。特に上着は風を通しにくいものにするると暖かいです。

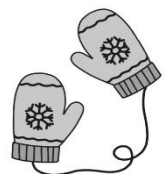


### 3つの首

「首」「手首」「足首」の3つの首は、太い血管が集まっている場所なので、温めると体の内側からぽかぽかしてきます。小物(マフラー、手袋、厚手の靴下など)を活用するとよいです。



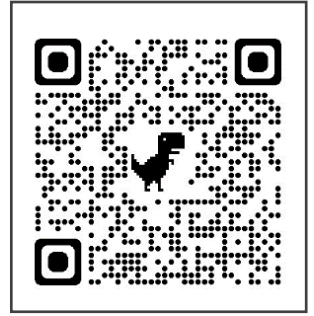
朝に「今日は肌寒いな」と感じる日が増えてきました。登校する時に、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか。そうしていると、体のバランスがとりにくく、転びやすくなります。また、転んだ時に地面に手をつくことができず、大きなけがに繋がることもあります。冬の時期は、手を出して歩けるように手袋を使うなどしましょう。



ほごしゃ かた  
～保護者の方へ～

がっこう よぼう かんせんしやう しゅっせきていし  
学校において予防すべき感染症による出席停止について

以下の感染症は、学校での感染を防ぐために出席停止期間が決められています。  
出席停止期間は、ご家庭で療養し、登校の際には「インフルエンザ登校届」または「罹患・治癒証明（登校許可）書」をご提出ください。書類は、学校で配布または学校ホームページの「保健関係届け出書類」からプリントアウトすることができます。  
(右のQRコードからアクセスできます。)



かんせんしやうめい 感染症名	しゅっせきていしきかん 出席停止期間	きにゆうしや 記入者
インフルエンザ	はっしやうごいつか けいか げねつごふつか けいか 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	ほごしゃ 保護者
ひやくにちぜき 百日咳	とくゆう せき と いつかかん てきせい 特有の咳が取れるまで、または5日間の適正な こうきんせいぶつしつせいざい ちりやう しゅうりやう 抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	いりやうきかん 医療機関 ちゆ じてん しょうめいしよ 治癒した時点で証明書を さくせい 作成
ましん(はしか)	げねつごみつか す 解熱後3日を過ぎるまで	
りゅうこうせいじかせんえん 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	じかせん がつかせん ぜつかせん しゅちやう はつげん あと 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後 いつか けいか ぜんしんじやうたい りやうこう 5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	
ふうしん(三日ばしか)	ほっ しょうしつ 発しんが消失するまで	
すいとう 水痘(水ぼうそう)	すべての発しんがかさぶたになるまで	しょうめいしよふやう 証明書不要
いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱(プール熱)	しゅやうしやうじやう しやうたい あと ふつか けいか 主要症状が消退した後、2日を経過するまで	
しんがた 新型コロナウイルス感染症	はっしやうごいつか けいか しょうじやう けいかい あといちにち 発症後5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日を けいか 経過するまで	いりやうきかん 医療機関 りかん かんせん じてん 罹患(感染)した時点で しょうめいしよさくせい か のう 証明書作成も可能
やうれんきんかんせんしやう 溶連菌感染症 てあしくちびやう 手足口病	しょうじやう おう しゅっせきていし ひつやう いし ほんだん かんせん 症状に応じて出席停止の必要を医師が判断し、感染 おそ みと の恐れがないと認めるまで	
かんせんせい いちやうえん 感染性胃腸炎 など		

よぼうせっしゅじよせい  
インフルエンザ予防接種助成について

立川市では、児童が任意接種にて行う季節性インフルエンザの予防接種を受けた際の費用の一部を助成しています。

対象：立川市に住民登録がある生後6か月から小学6年生まで  
期間：令和6年1月31日(水)まで  
助成内容：申込に基づき、接種1回につき1500円、1人につき2回まで

※詳しくは、立川市のホームページ「子どもインフルエンザ予防接種」をご確認ください。

(右のQRコードからアクセスできます。)

