

おうちの人といっしょに よみましょう

ほけんだより 11月号



平成30年度 春日部市立正善小学校

秋風が冷たく感じられるなか、持久走大会に向けて元気に走っている姿が多く見られます。ただ今年の秋は日によって気温の差が激しいので体がついていかず体調を崩している人も増えています。

これから冬にむかい、風邪・インフルエンザが流行する季節になります。生活習慣を整え、病気になるないように気をつけて過ごしましょう。

病気の予防策のひとつとして、「お茶うがい」をご紹介します。

☆お茶うがいのすすめ☆

お茶の渋みの成分である「タンニン」、その主成分である「カテキン」には、細菌やウィルスへの抗菌作用があります。また、お茶には抵抗力をアップさせるビタミンCが含まれているので、カテキンの作用と合わさって、より一層効果があります。

☆お茶うがいの仕方☆

- ① コップにお茶を3分の1くらい入れます。
- ② うがいしやすいように水を少し入れてうすめます。
- ③ 1回目はゆすぐだけで、口の中をきれいにします。
- ④ 2回目から、ガラガラうがいをします。



あなたの姿勢は正しいですか？



ポイント

- ①机とおなかの間、背中の背もたれの間は、にぎしこぶし1つ分空ける。
- ②文字を書くときは、目はノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなす。

普段あなたはどんな姿勢で授業を受けていますか？
疲れるからといって変な姿勢を続けていると、骨格の変形や内臓の位置も変わってしまい、体に不調が出てきたり、太りやすくなったりします。
正しい姿勢が一番疲れにくいのです。

正しい姿勢



イスに深く座り背すじをのぼす

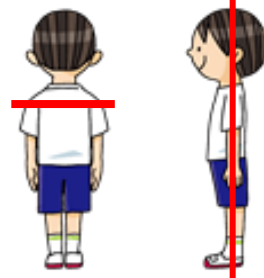
背もたれにはよりかからない

両足の裏全体を床につける

立つときのよい姿勢は？

ポイント

- ①背筋をのぼす。
- ②両足をしっかりと地面につける。
- ③左右のかたの高さをそろえる。
- ④耳・肩・くるぶしがまっすぐになるようにする。



~11月8日 いい歯の日~

歯フロシの毛先をしっかりとあてることが大切！

歯みがき名人になろう！

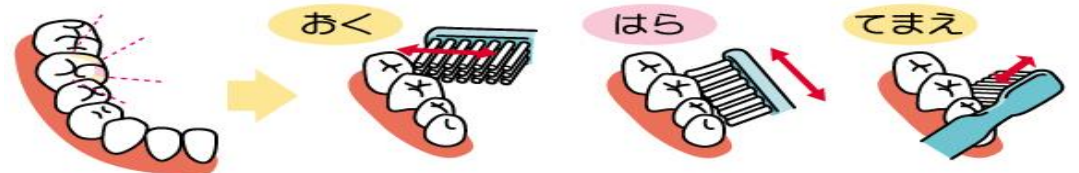
ポイント①

1本1本の歯を、3つに分けるような気持ちでいい歯にみがきましょう。



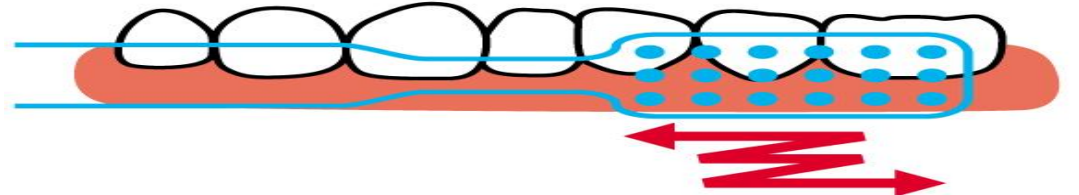
ポイント②

奥歯は、歯フロシを横にして入れて、歯フロシの角度を工夫してみがきましょう。



ポイント③

歯ぐきもみがきます。軽い力でシャカシャカ マッサージするようにみがきましょう。



♡♡...♡...♡♡...♡♡...♡♡...♡♡ 保護者の方へ ♡♡...♡...♡♡...♡♡...♡♡

① むし歯は深刻な病気です。

日頃の歯科保健活動への御協力ありがとうございます。現在(10/31現在)むし歯のある児童は**44人**です。むし歯は自然には治りません。治療をお願いします。



② 感染症にかかったら、学校へご連絡ください。

体調不良時は、早めに医療機関へ受診していただき医師の指示に従ってください。感染症と診断されましたら学校へご連絡ください。集団生活の場ですので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。裏面に学校でみられる主な感染症を載せましたので参考にしてください。

学校でみられる出席停止対象の疾病

これらの疾病にかかったら学校へご連絡ください。特に医師の診断書などは必要ありません。

病名	症状	出席停止期間の基準
インフルエンザ	ごく短い潜伏期間の後、急な悪寒、高熱、全身のだるさ、筋肉痛など。腹痛や下痢、嘔吐を伴う場合もある。	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）が経過するまで。
百日咳	病初期からしつこい咳が特徴。発熱することはあまりないが年齢が低いほど症状は重い。咳のために眠れなかったり顔が腫れたりすることもある。	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで。
麻疹（はしか）	カタル期…38℃前後の発熱、咳、鼻水、目やになどの風邪の症状がみられ、2、3日してから頬の内側の粘膜にコプリック斑がみられる。その後、発疹期、回復期と経過して軽快していく。	解熱した後3日を経過するまで。
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	全身の感染症だが、耳下腺や顎下腺の腫れが主症状。痛みを伴う。片方だけ腫れる場合もあり、腫れる前から発熱することもある。	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発症した後5日間を経過し、かつ全身状態が良好となるまで。
風しん	発熱と同時に発疹に気づく。発熱は麻疹ほどには顕著ではなく、かゆみのある小さな赤い発疹が全身に出現するが3日程度で消える。そのため3日はしかともよばれる。	発疹が消失するまで。
水痘（みずぼうそう）	発熱はないこともある。虫に刺されたような赤い発疹が出て次第に大きくなり、てっぺんが水泡になる。最後はそれがやぶれ、痂皮化する。水痘は次から次へできるのでこれらの発疹が同時に観察される。強いかゆみを伴う。	すべての発疹が痂皮化するまで。
咽頭結膜熱（7-ル熱）	急な高熱、咽頭痛、頭痛、食欲不振を訴える。目の充血、首のリンパ節の腫れもみられる。関節痛や腹痛、下痢の症状もみられることがある。	主要症状が消失した後2日を経過するまで。
結核	初期結核では、気づくことが難しい。せきと微熱が続き、食欲不振、次第に呼吸が荒くなったりする。	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで。
流行性角結膜炎（はやり目）	結膜の充血、かゆみではじまり、ゴロゴロした感じや涙が増え、症状が進むと出血やまぶたの浮腫がみられる。	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで。
溶連菌感染症	突然の発熱、咽頭痛、咽頭炎、扁桃炎を起こす。熱は微熱のこともある。発疹は細かく、体や顔、手先、足先などに出てかゆみを伴う場合もある。ときに腹痛や嘔吐、頭痛もみられ、イチゴ舌、頸部リンパ節の腫脹がみられることもある。	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て、全身状態が良ければ登校可能。
手足口病	手のひら、足の裏、足の背、肘や膝のまわりや臀部に淡紅色の細かい発疹や直径2、3mmの水疱ができる。口の中に粘膜疹もできる。発熱することもあるが、平熱のまま経過することもある。	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可能。
伝染性紅斑	両頬とときに耳たぶまでが赤くなる。同時に腕や大腿部に赤いレースのような網目模様の発疹が広がる。発疹の部位にほてりやかゆみを感じることもある。熱が出ない場合が多く、発熱しても37.5℃程度の微熱で、咳や頭痛、咽頭痛、関節痛を訴えることがある。	発疹（リンゴ病）のみで全身状態が良ければ登校可能。
ヘルパンギーナ	急な高熱、咽頭痛があり、口腔内の上あごや口蓋垂の粘膜に小さな水疱ができる。水疱がつぶれて潰瘍つくることもある。	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可能。
マイコプラズマ感染症	頭痛やだるさ、発熱などの全身症状があり、2週間ほど経つと次第にせきが目立つようになってくる。せきは、乾いたせきで刺激により誘発されやすく頑固。長引くせきのために胸痛や腹痛を訴えることもある。	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能。
感染性胃腸炎	嘔吐と下痢が主症状。軽いものは嘔吐だけ、下痢だけで終わる場合もあるが、発熱や頭痛、腹痛を認めるものもある。	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能。