



令和6年1月12日 桜町小学校 保健室

3学期がスタートしました。冬休みモードから学校モードに切りかえられたでしょうか？
1月は、冬の寒さがピークに近づき、寒さとともにインフルエンザ等の感染症やかぜが流行する時期です。『食事・運動・休養（睡眠）・排便』の規則正しい生活をして、3学期も元気に過ごしましょう。

2024年も、みなさんが元気に学校生活を送れるように保健室からサポートしていきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標

規則正しい生活をしよう



今月の保健目標は、生活目標と同じ「規則正しい生活をしよう」です。

始業式の後に保健委員会が、規則正しい生活と朝ごはんの大切さについて発表をしました。劇を通して、朝ごはんを食べるためには夜早く寝ることが大切であること、朝ごはんを食べないと学校で元気が出ないことを伝えました。また、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることで、頭のスイッチが入り、歯の健康にもつながります。規則正しい生活の第一歩として、バランスのよい朝ごはんを目指していきましょう。



あさごはんは

- ★まいにちたべることがたいせつ
- ★規則正しい生活が関係する
- ★歯のけんこうにもつながる

バランスのよいあさごはんをめざそう!

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

はや
早くおきる

やすひおな
お休みの日も同じ
時間におきます。



あさひ
朝日をあびる

ずれたたいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにちげんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



トイレに行く

朝ごはんのあとは、うん
ちが出やすくなります。



規則正しい生活をして、3学期も元気にすごしましょう!!



感染症予防・感染症拡大防止について



3学期に入り、本校では今のところ欠席者の増加はみられていません。2学期後半は、インフルエンザA型、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎等の感染症が確認されてきました。

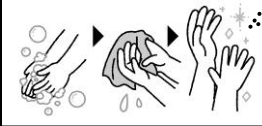
医師から学校感染症と診断された場合は、出席停止になります。下記の表を参考にしてください。なお、出席停止期間や登校基準については、主治医にも必ずご確認ください。

引き続き、手洗いや換気の実施、必要に応じたマスクの着用等、自分で出来る基本的な感染症予防を行いましょう。

感染症名	病原体	潜伏期間	感染経路	出席停止期間・登校基準
新型コロナウイルス感染症	SARS-CoV-2	1～14日	飛沫感染 接触感染 エアロゾル感染	発症した後5日が経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	1～4日 (平均2日)	飛沫感染 接触感染	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。
溶連菌感染症	A群溶血性連鎖球菌	2～5日	飛沫感染 接触感染	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以内に感染力は失せるため、それ以降、登校は可能である。
咽頭結膜熱（プール熱）	アデノウイルス	2～14日	飛沫感染 接触感染	発熱、咽頭炎、結膜炎等の主要症状が消失した後2日を経過するまで。
流行性角結膜炎（はやり目）	アデノウイルス	8～14日	接触感染	結膜炎の症状が消失していれば登校してよい。
ウイルス性胃腸炎 感染性胃腸炎	ノロウイルス・ ロタウイルス等	ノロ:12～48時間 ロタ:1～3日	飛沫感染 接触感染 経口感染	下痢、嘔吐症状が消失した後、全身状態のよい者は登校可能である。

※【学校における感染症発生時の対応-第3版- 令和4年3月 埼玉県学校保健会・埼玉県教育委員会】参照

きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



感染症予防の基本は、**手洗い**です。学校での手洗いの様子をみていると、手洗いの後に洋服で手をふいている人や、パッパと床に向かって水気を払うだけの人を多くみかけます。養護教諭が声をかけると、大体の人が「ハンカチは教室にあります。」と答えます。桜町小学校は、教室に水道はありません。手洗後は、その場できちんと手をふくことができるよう、**ハンカチは身につけておきましょう。**

スクールカウンセラー・すこやか相談員 来校について

スクールカウンセラーの来校予定と面談枠は、右記のフォームからご確認いただけます。面談（相談）をご希望の方は、希望日の3日前までに右記の【面談申込フォーム】からお申し込みください。

また、月に1度、鳩ヶ谷中学校相談室のすこやか相談員が来校されます。面談（相談）をご希望の方は、事前に学校又は鳩ヶ谷中学校相談室にご連絡ください。

