

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう
長久手市立北小学校
ほけんしつ
保健室
れいわねん
令和7年11月発行
がつはっこう



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

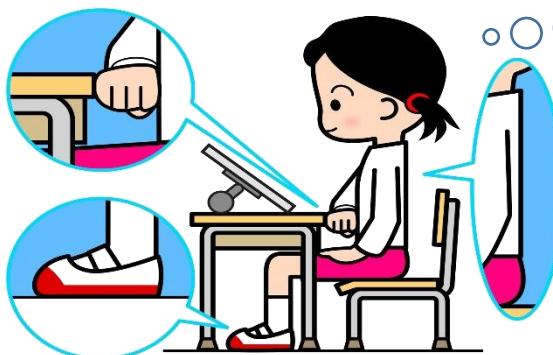
ただ しせい
正しい姿勢を
み 身につけよう



あさばん きゅう すす
朝晩が急に涼しくなり、毎日の服装選びが難しい、季節の変わり目ですね。登下校中や教室
なか ひと あつ さむ
の中は、人によって暑かったり寒かったりするので、上着などで調節できるといいですね。また、今月は成長期のみなさんに大切な正しい姿勢を意識して生活してみましょう。

よい姿勢のあいにとばは、グーペタピン

グー
机と体の距離は「グー」
1分あけます。



ペタ
両足は、足の裏を床に
「ペタ」としっかりとつけます。

ほん本を読むときや、画面を見
るときも、
「グーペタピン」で
よい姿勢！

ピン
背すじはまっすぐに、
「ピン」とのばします。

喫煙防止教室を行いました！(5年生)

10月22日(水)3限に、陶生病院の看護師さんをお招きし、たばこの害と健康についての話を聞きました。たばこは吸っている人だけでなく、その近くでけむりを吸った人にも害があることや、やめられない依存性やがんなどの病気になりやすくなるので、たばこは吸わないようにしようとすることなどを教えていただきました。



掲示物をリニューアル！！！気づいたあなたはすごい♪



がつ ほけんしつ べんきょう
10月に保健室の勉強
のために3人の実習生
が来ていました。
みんなの健康を願って
すてき けいじゆつ つく
素敵な掲示物を作ってくれました。
ほけんしつ きゅうよう
保健室のベッドで休養したときは、きっと元気
づけてくれますよ。

保護者の方へ ~ 水ぼうそう(水痘)に要注意! ~

本校では、夏休み明けから水ぼうそうが流行し、9月末には学級閉鎖もありました。その後も、ほぼ毎日数名が水ぼうそう(水痘)による出席停止でお休みしています。



【水ぼうそうとは?】

水痘帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる、かゆみを伴う発しんが全身に出現する感染症です。

【感染経路】空気・飛まつ・接触

感染した人のせきのしぶき(飛まつ)を吸い込んだり(飛まつ感染)、感染者と接触したりすること(接触感染)により感染すると言われています。

【潜伏期間】

潜伏期間は感染から2週間程度(10日~21日)と言われています。

そのため、学校で感染しても、発症するまでに時間がかかるため、気づかず登校し、感染拡大しやすい病気です。

【症状】

発しんの出現する前から発熱が認められ、典型的な症例では、発しんは紅斑(皮膚の表面が赤くなること)から始まり、水疱、膿疱(粘度のある液体が含まれる水疱)を経て痂皮化(かさぶたになること)して治癒するとされています。

【学校での欠席区分】

診断された場合、第2種感染症で出席停止扱いとなります。期間は、すべての発疹が痂皮化する(かさぶたになる)までです。

※予防接種を打っている場合、症状が軽度で発熱がなく、発疹のみの場合もあります。

お子様に水ぼうそうのような発疹があった場合は、一度医療機関を受診してから登校していただくようお願いします。

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう!



まちがいさがしのこたえは保健室の前にあってるので見に来てね。