

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 ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねん がつはっこう
令和7年11月発行



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、まいにち ふくそうえら むすか きせつ か め とうげこうちゅう きょうしつ
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よう。

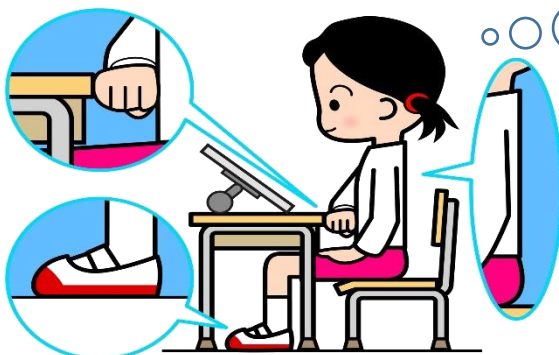
よい姿勢のあいにとばは、ゲーペタピン

ゲー

つくえ からだ きょり
机と体の距離は「ゲー」
1つつ分あけます。

ペタ

りょうあし あし うら ゆか
両足は、足の裏を床に
「ペタ」としっかりつけ
ます。



ほん よく読むときや、がめん
を見るときも、
「ゲーペタピン」で
よい姿勢！

ピン

背すじはまっすぐに、
「ピン」とのばします。

きつえんぼうしきょうしつ おこな 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るやすくなるので、たばこは吸わないようにしようということなどを教えていただきました。



けいじぶつ 掲示物をリニューアル！！ 気づいたあなたはすごい♪



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素敵な掲示物を作ってくれました。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?】

水痘带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、気づかずに登校し、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いたします。

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はってあるので見に来てね。