



# ほっ と通信 すみよしGO！

11月

府中市立住吉小学校  
校長木下和紀  
主任養護教諭館山千幸

急に季節が進んだように感じられ、お日様が雲に隠れているときや陽が沈んだ後はぐんと冷え込み、朝方の最低気温もしっかり低いといったような気候になってきました。大人も暑かった夏からの急激な寒暖差で体調を崩しやすくなっています。年齢を問わずインフルエンザの流行が10月末頃から心配されていたところです。

本校では、特定学年やクラスに閉鎖を検討するほどの流行状況は、現在のところありません。

インフルエンザA型・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・腹痛や嘔吐、食欲不振を伴うおなかのかぜ、咳・発熱を伴う一般的なかぜなど、様々な感染症にかかっている児童が数名ずついる状況です。他校では、すでに複数の学校で、学級・学年閉鎖の実施をしているような状況です。

季節の変わり目は、どうしても体調を崩しやすくなりがちです。体調管理の基本である、栄養バランスを考慮した食事・十分な休養（睡眠）・適度な運動を改めて意識して免疫力を高め、様々な感染症にかかりにくくすることができるよう、ご家庭でもご協力ください。

## ○11・12月の保健行事予定○

◎秋季歯科健診：(1・3・4年生) 11月19日(水) / (2・5・6年生) 11月26日(水)

前日の夜と当日朝、歯みがきを済ませたかどうかの声掛けをお願いします。

◎脊柱側わん検診欠席者健診：(該当者通知済み) 12月14日(日) 府中市保健センター1F

母子保健室(府中市府中町2丁目25番地)

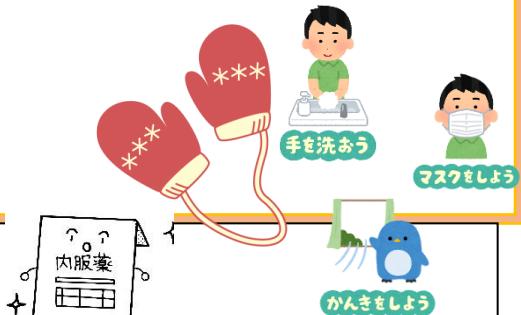
受付時間 午前10時から正午まで



## 両手をポケットやそでの中にかくれんぼしているのはだ~れ？

気温が下がってきてから、手が冷たくなってしまう事が多くなります。学校の外や校舎の中などで、両手をポケットの中やそでの中にしまったまま遊んだり、ろうかを歩いたりしている人を見かけるようになります。都度、声掛け指導をしているところです。特に、外で走ったり階段を歩いたりしている場合には、ころんだけ時に両手がポケットの中から出るのが遅れてしまうことで、とっさに手をつくことができずに思わず手につながったり、大きなけがになってしまったりすることもあります。

- ①手が冷たくなりそうなときは、手袋をする。
- ②手を洗ったあとは、ハンカチでふく。
- ③からだを動かすことで自分のからだを中からあたためる。
- ④手をすり合わせたり、マッサージをしたりする等工夫する。



## ○もしもたかーいねつが急にでてきたら……

・すぐにお医者さんにみてもらう！

インフルエンザは、熱が出てから48時間以内に薬を飲むと、効きが良いことがあります！

・お医者さんに言われたことをよく守って安静にする！

学校をお休みして、塾や習い事に行ったら意味がありません！くれぐれも安静に！

・熱がさがっても、体がだるかったり咳などが残っていたりすれば、もう1日休もう！

しっかり治す事が大切です。インフルエンザの時は丸2日様子を見る必要があります！

## ◎11月の保健目標◎

### 背すじをのばそう

- ・背骨がまっすぐのびていることを、意識して過ごそう。



### ☆スマート連絡帳での出欠席連絡時のお願い☆

欠席理由選択時、体調不良を選んだ場合、どのような症状でのお休みなのか分からず、感染状況把握等の判断ができずに困ることがあります。

理由欄で体調不良を選択した際には、下の備考欄に具体的な症状や様子・医師からの診断名などお子さんの様子が分かるよう、端的にご入力ください。ご協力をお願いします。

入力例①：頭痛、吐き気、37.2℃。昨夜38.7℃。

入力例②：腹痛、だるい、発熱なし。妹、胃腸炎診断あり。