

さわやかだより 11月

高岡市立古府小学校保健室 令和5年11月1日

高岡市内でインフルエンザが流行しており、学級閉鎖の措置をとった学校もあります。本校でも、これまでに何人が感染の報告があります。

インフルエンザ予防のポイント

●こまめな手洗い

石けんを使って洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。



●普段の健康管理

早寝早起きとバランスのとれた食事を心がけましょう。

●適度な湿度

加湿器等を使って、室内の湿度を50～60%に保ちましょう。

●咳エチケット

くしゃみや咳が出る時は、マスクを付けましょう。予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。

発熱、咳やのどの痛み等、インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに受診しましょう。ただし発熱後12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

重要 おうちの方へ

インフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ連絡してください。インフルエンザの場合、「インフルエンザ治ゆ報告書」に保護者が記入し、提出していただく必要があります。用紙は学校のホームページからダウンロードするか、学校に取りに来てください。きょうだいがいる場合はお子さんに預けることもできます。裏面に「インフルエンザ治ゆ報告書」を掲載しましたので、ご確認ください。この用紙を使用していただいてもかまいません。

なお、インフルエンザ以外の感染症（風疹、麻疹、水ぼうそう、おたふく等）については、病院で「登校許可証明書」に記入してもらった必要があります。新型コロナウイルス感染症については、証明書は必要ありませんが、出席停止の期間については医師の指示に従ってください。

11月の予定

10月30日(月)～11月3日(金)

生活リズムチェックカード…全学年

* 普段の生活を見直すきっかけにしてください。特に「就寝時刻」と「メディア利用時間」の目当てが守れるよう、ご協力をお願いします。

16日(木) 学校保健委員会…全学年

* 学校歯科医の釣谷先生と歯科衛生士さんをお招きし、歯と口の健康について考えます。保健委員会の児童が、アンケートの結果や自分たちで調べたことをもとに、歯みがきの大切さを呼びかけます。保護者の皆様もぜひご参加ください。



5限 学習参観 (13:00～)

6限 学校保健委員会 です

16日(木)～19日(日)

親子で染め出し! アフター…全学年

* 11月16日の学校保健委員会で釣谷先生に教えていただいた方法でみがいた後で、染め出しをしてみてください。