

保護者の皆様へ

今年はすでにインフルエンザの流行が始まっています。小金井市内の学校でも10月半ば過ぎから学級閉鎖を行った学級が増え始め、10月最終週は毎日のように近隣校での学級閉鎖連絡が届いています。複数の学年で学年閉鎖を実施する学校も出てきています。緑小においても10月半ばからインフルエンザでの欠席連絡が増えてきました。週明けに体調が悪くなったり、発熱したりして受診したところインフルエンザと診断がつくケースが多く見られています。インフルエンザの潜伏期間は通常1～3日で平均2日程度です。潜伏期間が経過すると38℃以上の急な発熱や頭痛、全身倦怠感、関節痛などの症状があらわれます。週末に人混みに出た週明けは、通常よりも朝の健康観察を丁寧におこなっていただきますようお願いいたします。

【受診のタイミング】

症状出現後12～48時間以内に受診することが望ましいとされています。12時間より早いと体内のウイルス量が少なく検査薬に反応しない可能性があるためです。逆に48時間を超えると抗インフルエンザ薬の効果が得られづらくなるためです。最適とされているのは12～24時間です。ただし、医療機関によって使用している検査キットが異なるため、かかりつけ医に相談するのをお勧めします。（早いものと症状出現後4時間でできるものもあります。）

ちなみに新型コロナウイルス感染症の検査は、24時間以降が適しているとされています。

【インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合】

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることも可能です。<https://midori-es.koganei.ed.jp/repo/>からインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を選び印刷してください。

【マスク・ハンカチの準備をお願いします】

急に欠席者やクラス内の有症状者が増えた場合に着用できるよう、予備のマスクをランドセルのポケットに2～3枚入れておいてください。また手を洗った後に、きちんと手を拭けるよう、ハンカチを持たせてください。乾燥していると皮膚の表面積が増え、ウイルスや細菌が付着しやすくなります。

<アレルギー疾患問診票配布のお知らせ（対象：1～5年生 全員提出）>

小金井市教育委員会と市内小・中学校では、児童・生徒が安全で安心な学校生活を送ることができるよう、アレルギー疾患があり、学校生活で配慮や管理などの対応が必要な児童・生徒の把握に毎年努めています。つきましては、1～5年生に問診票（緑色）を本日配布しましたので、御回答いただき、11月7日（金）までに担任へ御提出ください。次年度に向けた問診のため、6年生への配布はありません。

アレルギー疾患があるお子さんで、学校生活上で対応が必要な場合（給食での対応等）は、後日「学校生活管理指導表（医師が記入：文書料は保護者負担）」を御提出いただきます。御理解と御協力をよろしくお願いします。

アレルギー疾患・・・気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギー・アナフィラキシー等

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標
よい姿勢で
生活しよう



すわ 座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



インフルエンザの流行が始まっています!!

小金井市内では、学級閉鎖だけではなく、学年全体で学校をお休みしなければいけない学年閉鎖をした学校もでていいるほどインフルエンザが流行っています。かからないように気をつけるだけでなく、風邪をひいたと感じたときに、右に書いてある「風邪を早く治すゾウ!」を参考に体の回復を促す行動をこころがけましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

上に書いてある「感染症を寄せつけない5つの工夫」以外にも、すいみをしっかりと体力を保ちましょう。また、ウイルスや細菌のしん入口である、鼻やのどのねんまくをじょう夫にするビタミンA(β-カロテン)を豊富にふくむ、にんじんやカボチャ、ほうれん草などを積極的に食べるようにしましょう。

*1目に見えない小さな悪いばいきん「ウイルスや細菌など」が体の中に入って、熱が出たり、咳が出たりする病気のこと

風邪を早く治すゾウ!

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ

水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ

乾燥を防ぎ加湿するゾウ

