

# ほけんだより 10<sup>がっごう</sup>月号



10<sup>がっ</sup>月の保健目標

目を大切にしよう

令和5年10月2日(月)

下忍小学校 保健室

過ごしやすい日が多くなってきましたね。涼しい風や、きれいな夕空をみると秋が近づいていると感じます。9月のおわりから10月には社会科見学、遠足、校外学習が待っていますね。行事を楽しむために、前の日は早く寝て、朝食でエネルギーをためて、元気なからだで出発できるようにしましょう！

げんきめ 「元気な目」と「よい姿勢」でいるために…

かた  
～スマホ・ゲームとのつきあい方～



部屋を明るくしよう

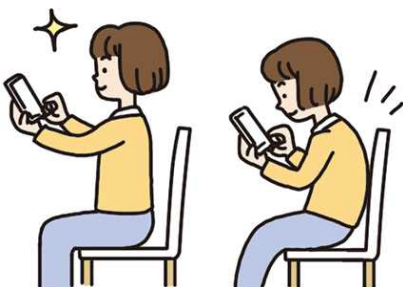


ときどき休もう

(1時間→15分ほど休む)



目と画面をはなそう



「寝ながら」や「ねこぜ」に  
気をつけよう



ごはん・おやつのはきは  
使わない



「歩きながら」使っては  
いけないよ

# にゅうしょう 入賞おめでとうございます！

さいたまけんは ぐち けんこう かん すが  
埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール及び健康啓発標語コンクールで、  
しもおししょうがっこう めい にゅうしょう さくひん しょうかい  
下忍小学校では2名が入賞しました！ここで作品を紹介させていただきます。

ず が にゅうしょう  
図画・ポスターコンクール入賞



2年生

けんこうけいはつひょうご にゅうしょう  
健康啓発標語コンクール入賞

「もういいや それがおし歯の 大チャンス」

5年生



あき しりょくけんさ きぼうしゃ  
秋の視力検査をします！ (希望者)

がつちゅう しりょくけんさ じっし きぼう ひと もうしこみしょ たんにん せんせい わた  
10月中に、視力検査を実施します。希望する人は、申込書を担任の先生に渡してください。  
けんさご がつ しりょく ひかく しりょくけんさけっか わた  
検査後は、4月の視力と比較した視力検査結果をお渡しします。ぜひ希望してください。

キリトリ

あき しりょくけんさ きぼうもうしこみしょ  
秋の視力検査 希望申込書

10/10(火)締め切り

しりょくけんさ もう こ  
視力検査を申し込みます。

ねん ばん じどうめい  
年 番 児童名

裏面もご覧ください。

# 📧 おうちの方へ



学校医の先生より情報提供です。

今（R5.10 現在）、行田市で流行中の疾患は？

流行している順



	症状		熱	自宅待機 登校の目安
	のどの 痛み	せき		
新型コロナウイルス 感染症	○	○	1～7日	厚生労働省、埼玉県ホームページ参照 学校と相談
インフルエンザ	○	◎	5～7日	発症日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱 した後2日を経過するまで
感染性胃腸炎			1～2日	嘔吐、熱、下痢がなくなったら
溶連菌感染症	◎		1～4日	抗生剤を飲んで、丸1日平熱 ※抗生剤を飲まないで熱がぶり返すことあり
手足口病	◎		1～3日	口内炎、発熱等の症状がなくなったら
ヘルパンギーナ	◎		1～5日	
アデノウイルス	◎		3～5日	丸2日平熱

病院受診の目安は？

インフルエンザを疑った場合は、37.8度以上でてから24時間以上48時間以内に受診してください。

12時間以内だと正しく検査が出ないときがあり、48時間をすぎると抗ウイルス薬（タミフル等）が効かなくなります。

インフルエンザの予防接種について教えてください。

2～4週間隔で2回接種です。2回目接種より約1か月後に最も抵抗力が上がり、約3か月間持続します。

予防接種後、インフルエンザにかからないわけではありませんが、感染1～2日目に起こる脳症、肺炎の合併をほぼ防ぐと言われていています。また、菌の増殖をおさえるため、熱が出ても日数が短くなります。