



新座市立東野小学校保健室

今年(ことし)はうさぎ年(うさぎねん)。「飛躍(ひやく)の年(ねん)」と言われています。みなさんは目標(もくひょう)を立てましたか？私は、①1か月に2冊(ふたふみ)は本(ほん)を読む。②毎日(まいにち)スクワット30回(かい)！③着物(まじもの)を自分で着(き)られるようにマスターする。が目標(もくひょう)です。みなさんもチャレンジ(いちせん)の一年(いちねん)にしてくださいね。

インフルエンザかな…と思ったら

インフルエンザ感染(かんせん)が市内(しやん)でも増え、学級閉鎖(がくきへいさ)した学校(がっこう)もあるようです。東野小(ひがしのしょう)でもちらほら増えてきました。インフルエンザの特徴(とくしゆう)としては、新型コロナウイルス感染症(かんせんしやう)よりも関節痛(かんせつつう)や鼻水(はなみず)がひどくなること(おおい)が多い(い)と言(い)われていますが、症状(しやうじやう)だけで判断(はんぱん)は難(むづか)しいようです。風邪症状(ふうじゃしやうじやう)があれば、新型コロナ(しんがた)とインフル両方(りやうほう)の可能性(かのうせい)を考(かんが)えて、病院(びやういん)で検査(けんさ)を受(う)けてください。



受診(じゆしん)のタイミング

新型コロナ(しんがた)ウイルス感染症(かんせんしやう)も、インフルエンザも微熱(ひねつ)や発熱(はつねつ)したばかり(ばかり)だと検査(けんさ)しても陰性(いんせい)になること(おおい)が多い(い)です。発熱(はつねつ)してから半日(はつねつ)程度(ちやうど)様子(ようす)を見てからの受診(じゆしん)をおすす(すす)めします。

インフルエンザの出席停止期間(しゅつせきていしきかん)は、**発症(はっしやう) (= 発熱(はつねつ)) 後(ご)5日(にち)を経過(けいこ)し、かつ熱(ねつ)が下(さ)がって2日(にち)を経過(けいこ)するまで(まで)**です。

薬(くすり)で熱(ねつ)はすぐ(すぐ)に下(さ)がりますが、感染力(かんせんりよく)を持ったウイルス(ち)が体内(たいない)に残(のこ)っているため(ため)です。感染(かんせん)の拡大(かくだい)をふせぐため(ため)にも、出席停止期間(しゅつせきていしきかん)へのご理解(ごりかい)をよろしくお願(ねが)いします。なお、インフルエンザは登校(とうこう)する時(とき)に保護者(ほごしや)が記入(き入)する「登校届(とうこうとどけ)」が必要(ひつやう)となります。担任(だんにん)までお知(し)らせください。(学校HP(がっこうHP)よりダウンロードも可(か))

☆発症(はっしやう)して2日(にち)目に熱(ねつ)が下(さ)がったとき

発症日(はっしやうび)	発症後1日目(はつしやうご1にちめ)	発症後2日目(はつしやうご2にちめ)	発症後3日目(はつしやうご3にちめ)	発症後4日目(はつしやうご4にちめ)	発症後5日目(はつしやうご5にちめ)	発症後6日目(はつしやうご6にちめ)
	発熱(はつねつ)	解熱(げねつ)	解熱後1日目(げねつご1にちめ)	解熱後2日目(げねつご2にちめ)	発症後5日以内(はつしやうご5にちいらい) 登校不可(とうこうふか)	登校可能(とうこう可能)

☆発症(はっしやう)して4日(にち)目に熱(ねつ)が下(さ)がったとき

発症日(はっしやうび)	発症後1日目(はつしやうご1にちめ)	発症後2日目(はつしやうご2にちめ)	発症後3日目(はつしやうご3にちめ)	発症後4日目(はつしやうご4にちめ)	発症後5日目(はつしやうご5にちめ)	発症後6日目(はつしやうご6にちめ)	発症後7日目(はつしやうご7にちめ)
	発熱(はつねつ)	発熱(はつねつ)	発熱(はつねつ)	解熱(げねつ)	解熱後1日目(げねつご1にちめ)	解熱後2日目(げねつご2にちめ)	登校可能(とうこう可能)

冬休み健康ビンゴがんばりました！

冬休みの宿題「健康ビンゴ」の返却が終わりました。目を通して見ると、みなさんが慣れない手伝いをがんばる姿や、なわとびの練習をする姿が浮かんで来て、新年からとてもいい気持ちになれました。ひとつビンゴでただけでも大きな努力です。みなさんのがんばりの一部を紹介します。

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	計
ビンゴ 12 こ 達成★	44	31	19	25	17	11	147

1-2・1-3はクラスに12名と最多でした！

自分で決めるミッション

- ・早起きして初日の出を見る。
- ・漢字検定の勉強をする。
- ・妹をわらわせる。
- ・かたもみ
- ・リフティング 100回。
- ・マラソン3キロ。

やってよかったこと

- ・たくさんお手伝いをして、喜んでもらえたから嬉しかった。
- ・いつもみがかない歯の裏側をみがいたら、すっきりした。
- ・手伝いをして、親の大変さがわかった。
- ・普段しないことに挑戦できて、大変だったけど楽しかった。
- ・おふろそうじのやり方がわかったから、これからもやってみたい。



おうちの方からひとこと

- ・たくさんのことにチャレンジして良い冬休みになりました。
- ・メディアコントロールが難しく、気をつけたいと思いました。
- ・ぶーぶー言わずに手伝ってくれるとうれしいです。
- ・帰ってきたら洗濯物がたたんであり、とても助かりました。
- ・自分から手伝いをしてくれてうれしかったから、これからも家族の一員としてよろしくお願いします。

学校保健委員会のおしらせ～LGBTについて一緒に学びませんか？

講演「性の多様性について考えよう」

講師：特定NPO法人ReBit事務局長 中島 潤先生

日時：令和5年2月17日（金）午後3時～4時30分

場所：東野小学校体育館

保護者の方どなたでも参加できます！



LGBTとは4つの頭文字からなるセクシャルマイノリティを指す言葉として使われています。日本では約13人に1人がLGBT（40人クラスであれば約3人）と言われていますが、周囲が知らないことで様々な困難が生じています。まずは大人が正しく知識を知ること、子どもたちが「ありのままの自分」で生きられるよう支援していく必要があります。この機会に一緒に学びませんか？

参加申込みは1月20日配信のスクールメールからお願いします。