

11月のほけんだより

令和4年11月15日
横浜市立みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

寒い日が多くなり、乾燥する時期にもなり風邪をひきやすい季節になりました。服装の調整や、休める時間はゆっくり休むなど、ご家庭でもお声かけください。新型コロナウイルスに関しては市内の感染者数が増えてきています。今後も油断することなく、引き続き感染対策を継続していきます。



歯科検診があります



11月29日(火)	12月6日(火)
1. 4. 5年生	2. 3. 6年生、学習室

受診のすすめを受け取りましたら、歯科受診していただき「受診報告書」のご提出をお願いいたします。すでに受診済の場合や、経過観察となっている場合は、その旨を報告書に保護者様をご記入ください。

出席停止となる感染症

インフルエンザを含め出席停止となる感染症があります。これらの感染症の診断を受けましたら学校へご連絡をお願いいたします。

学校保健安全法より抜粋	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザを除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状の消退後2日を経過するまで
	結核 髄膜炎菌性髄膜炎 腸管出血性大腸菌感染症 流行性角結膜炎(はやり目) 急性出血性結膜炎	症状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
	新型コロナウイルス感染症	発症日(無症状の場合は検査日)翌日から7日間 ※神奈川県での取り扱い方が変更になった場合は、日数等も変更になります

※お問い合わせが多くある「溶連菌感染症」は出席停止の扱いにはなりません。

元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①

えいよう 栄養 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休息 休息

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



5年生 いのちの授業

10月30日、5年生対象に「いのちの授業」を実施しました。講師に、愛育病院助産師として3000人以上の分娩助産の経験がある中 友里恵さんをお招きしました。助産師の仕事や、出産のときのお母さんやお父さんの様子、出産前のお母さんの期待と不安でいっぱいな気持ちなどを、実際の現場の写真を見せてもらいながら、お話ししてもらいました。生まれる前からたくさんの方がサポートしてくれていて、待ち望まれて生まれてきたということが子どもたちへ伝わったと思います。

また、中さん自身が妊娠中のため、その場でドップラーを使い胎児心拍音を聞いたりしました。子どもたちは、胎児心拍数が140前後で、とても速いことに驚いていたり、赤ちゃん人形を「かわいい〜!」や「えっ!こんなに重い!?」とびっくりするほど大切に抱っこしたり驚いている児童も多く、ほほえましい光景でした。

