

# ほけんだより10月

NO. 6 児童数

南郷小保健室

令和8年10月9日

## 保護者のみなさまへ

秋を感じられる日が多くなり、子どもたちはグラウンド遊びを満喫しています。これから学習発表会に向けての取り組みも本格的になってきますので、体調に気を付け、元気に過ごしてほしいと思います。

### ● 区内でインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています

市内で学級閉鎖の措置をしている学校が増えています。本校では今週からインフルエンザの報告が複数出始めました。学校でも、石けんによる手洗いや換気などを継続して行っています。

○ご家庭でも、手洗いや人混みを避けるなどの予防対策をお願いします。

○ハンカチ・ティッシュを毎日持たせてください。

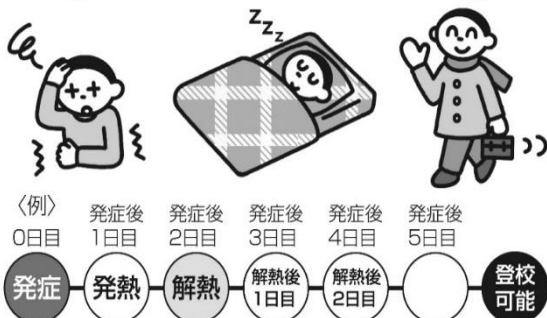
○すぐーの欠席連絡の際は、お手数ですが、備考欄に、様子や受診結果（「昨夜から発熱。今朝は平熱。本日欠席にて様子見」「インフルA、○日から登校可」など）を入力していただくと参考になります。

### ● 肌の乾燥・かゆみはないですか？

空気が乾き始める季節となり、肘や膝裏のかゆみを訴える子が増えてきました。かきすぎて出血してしまっていることもあり、化膿やとびひなど、ひどくなる前に、入浴後の保湿、肌に負担の少ない服、受診等で状態をみてあげてください。（ケアは大変ですね…）

## インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで



※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日目が経ってから登校できます。

## 子どもの肌のかゆみ対策

お風呂では、石けんを  
つか  
使いすぎず、ゴシゴシと  
からだを洗わない  
ようにしましょう

お風呂から出たら  
保湿液をぬりましょう  
(刺激の少ないもの。  
医師や薬局と相談してください)

乾燥すぎないように、  
部屋の湿度を  
保ちましょう

静電気がおこりやすい服は  
さけましょう  
(肌あれの原因になる  
ことがあります)

つめは短く切っておきましょう  
(かいてしまったときに  
傷つけないため)

なんごうしょう  
南郷 小 のみなさんへ

涼しい秋になったので、天気がいい日は外びがしやすくなりましたね。みなさんの元気な様子がうれしいです。しかし、インフルエンザや溶連などの高い熱が出るかぜがはやってきているので、いつも以上に注意が必要です。石けんを付けてていねいに手を洗うこと、ハンカチを持ち歩くこと、空気の入替えをすること、夜ふかしをしないことなど、自分でできる予防をしましょう。

体調に気を付けて、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…、を楽しみましょう！

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。その分、運動しよう。

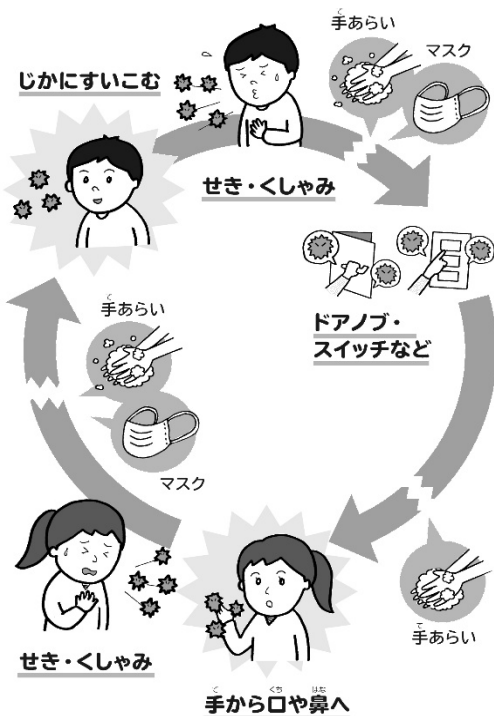
秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。

み時間やトイレの後、給食の前、かならず手を洗っていますよね？

ウイルスはどこから？ / ~かぜ・インフルエンザ~



10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。