

# すこやか



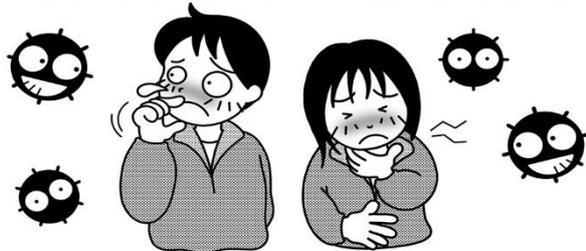
令和5年11月  
神戸市立本山中学校  
保健室

## 今月の保健関係行事

- 6日(月) 1年 性教育デリバリー授業(5, 6時間目)  
※神戸市助産師会 塩田先生のお話と体験学習があります。
- 9日(木) 脊柱側弯視触診(全校生の一部) 14:00~ 本山第二小にて  
※該当者には、事前にお知らせします。

☆2年生の身長、体重測定がまだ行えていませんが、早々にしたいと思います。

## なぜかな?と思ったら



## 早めに 休養しよう!

冷え込んできたため、風邪症状での欠席も多くなっています。朝の健康観察をして、いつもと違う感じがしたら、体温を測り、少し落ち着いてから登校することもできるので、体調が良くなってから登校しましょう。また、1日の疲れは夜に出るので、風邪気味の方は、いつもの時間よりも早く休んで回復できると良いですね。食事の喉が痛かったりすると食べづらいですが、栄養はとらないとパワーが出ません。おかゆなど食べやすいものを取りましょう。

見えないけれど、  
います。。

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十~数百nm (nmは10億分の1m) と言われていて、とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにはいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入替えなどでウイルスをからだの中に入れていないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと!

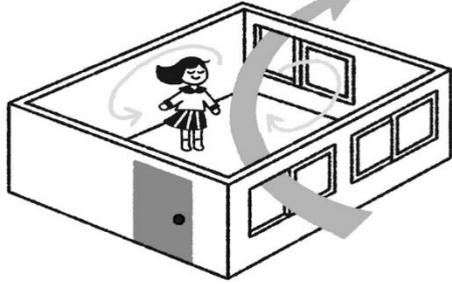
## 鼻呼吸のススメ

冬の乾いた空気が口から直接入ると、喉が乾燥し病気への抵抗力が落ちると言われています。そして空気中をただようウイルスなども、そのまま口に入り感染しやすくなってしまいます。

鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与え、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目もしています。自分たちの体のしくみを使い、元気に過ごしたいですね。風邪の症状がある人は、マスクを持参し、ひどいようなら装着しましょう



## 換気のポイントは



## 2か所・2方向・対角線

マスクをしていない場合、咳やくしゃみは、しぶきが飛ばないようにしましょう。

### 咳エチケット



## インフルエンザにかかった場合・・・

すぐメールや電話で学校にご連絡をお願いします。聞き取りをさせていただきます。併せて治ってから再登校する際の報告書の提出をお願いします。(右記の通り)

この用紙は、保護者がお書きになり提出してください。出席停止扱いとなります。学校のHPからもダウンロードできますが、無理な場合は、紙でもご用意できますので、お申し出ください。

## 新型コロナウイルス感染症にかかった場合・・・

今までと変更はありません。聞き取りはさせていただきますので、よろしくをお願いします。

学校でも休み時間など教室や廊下の窓を開けて換気をしています。風がよく通るのは対角線上に2方向の窓を開けた時です。家でも勉強中に頭がボーっとしたりする時に、換気し新鮮な空気を入れましょう。換気扇でも空気はある程度循環できるのですが、窓を開けることが一番です。



手洗い、うがいもこの時期でいねいにしましょう。きちんと石けんで指先、指の間など洗い残しがないようにしてくださいね。

### インフルエンザによる欠席期間の報告書

保護書様  
 ○インフルエンザと診断された場合は、学校へご連絡ください。  
 ○インフルエンザの場合、以下の2つの条件を満たさなければ登校できません。  
 ①発症した後5日経過している ②熱が下がった後2日(幼児は3日)経過している  
 (学校保健安全法施行規則第19条) ※この間は、「出席停止」の扱いになります  
 ○登校する日に、必要事項を記入したこの報告書を学校に提出してください。  
 (医療機関で書いてもらう必要はありません。)  
 ○この報告書は、本校ホームページからダウンロードできます。

神戸市立校長あて

《インフルエンザ罹患者》 年 組 名 前

保護者名

発症日	発症後、発症5日間登校できずせん						
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日にち	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
欠席がたばこ		○	1日目	2日目			登校可能
日にち	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
欠席がたばこ				○	1日目	2日目	登校可能

熱が下がった後2日を過ぎず登校できずせん

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日にち	/	/	/	/	/	/	/
欠席がたばこ							

《受診した医療機関》 《受診日》 令和 年 月 日

### インフルエンザのご家庭での注意点

- 元気がなくなった、何事もできず、咳で夜眠れないなど、いつもと違うと思われたら、早めに受診してください。
- 異常行動がみられることもあるため、発症後、発熱している間はお子様が一人にならないようにしてください。
- けいれんをおこしたとき、呼びかけに反応しないときは、緊急医療を受診してください。
- 発熱や咳が続くなど症状が強いときは、再度受診してください。

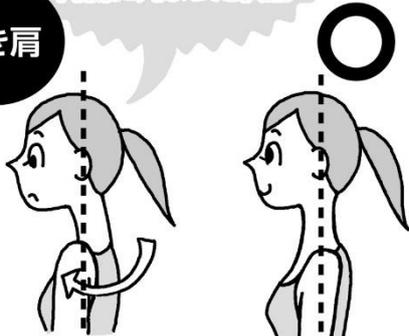
神戸市医師会

神戸市教育委員会

## 巻き肩になっていませんか?

肩が前に出て、内側に丸まった状態

### 巻き肩



長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとやりやすいので注意しましょう。

お家などで携帯電話やタブレットなどを、同じ姿勢で長時間使用していると、巻き肩やストレートネックになります。姿勢が悪いと内臓にも負担がかかることもあります。普段の皆さんの姿勢はいかがですか?

鏡などで確認しても良いと思います。座る姿勢では、**坐骨で座る**ことがポイントなので意識してみましょう。

お尻を触ってコリコリする骨です。

