

保健だより 11月

令和6年11月1日

東京都立町田の丘学園校長

三浦 昭広

実りの秋、畑は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。そして学校では、まちだ祭が始まります。みなさんのこれまでの頑張りも、目いっぱい発揮して成果が実ると良いですね。

朝晩が冷え込むようになり、日中との寒暖差がありますので、衣服で調整をしながら、汗冷えに注意して過ごしましょう。また、湿度も下がってきています。喉が渇いていなくても定期的に水分補給をして、乾燥から体を守りながら、体調管理に気をつけて、元気に季節の変わり目を乗り越えましょう。

11月保健行事

月	日 曜日	行事名	対象	開始時刻
11月	5日 (火)	体重測定	B小低	9:25~
	6日 (水)	体重測定	B小高	9:25~
	7日 (木)	体重測定	B中	9:25~
	8日 (金)	体重測定	A高	9:25~
	11日 (月)	体重測定	A小	9:25~
	20日 (水)	体重測定	A中	9:25~

11月の保健目標

～気温の差に気をつけよう ～衣服の調整をこまめにしよう～

羽織れるもので体温調節をしましょう

日中はまだ暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。寒暖差が心配なときは、カーディガンやジャンパー等、羽織れるもので体温調節をしましょう。

下着は吸水性・通気性のよいものを選びましょう

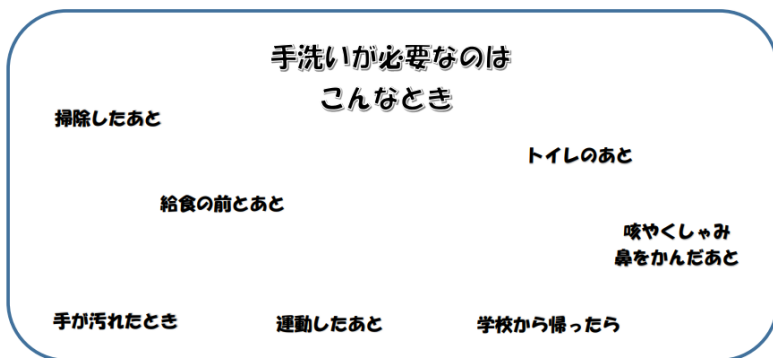
汗をかいた後に体が冷えないよう、汗を吸い取り、通気性のよいものを選ぶとよいでしょう。下着は体の保温にも役立ちます。

衣替えは少しずつ、がおススメです

衣替えの時期ですが、いきなり夏物と冬物を入れ替えてしまうと、着込みすぎてしまう場合もあります。真夏の衣服を片付け、体温調節に役立つ秋冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおススメです。

風邪に注意！～こまめに手洗いをしましょう～

東京都感染症情報センター（10月17日）によると、手足口病の警報レベルの報告が続く、マイコプラズマ感染症については今後注意が必要とのことです。どちらも流水や石鹸による手洗いや、タオルの共用を避ける、咳エチケット等が大切です。また登校前の健康観察においては、皮膚の状態も含めて、いつもと違う様子がないか御確認をお願いします。



学校において予防すべき感染症について

	対象疾病	出席停止の期間の基準
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS コロナウイルス）、中東呼吸器症候群（MERS コロナウイルス）、特定鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症、新感染症	治癒するまで
第2種	インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで
	百日咳	特有のせきが消失するまで又は5日間の適正な抗菌薬療法による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱したあと3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	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、全身状態が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	全ての発しんがかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退したあと2日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
	結核	医師において感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	医師において感染のおそれがないと認めるまで	
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス）、その他の感染症（溶連菌感染症、A型肝炎、B型肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎等）	医師において感染のおそれがないと認めるまで ※医師が必要と認めたとき、出席停止となります。

- 「学校において予防すべき感染症」にかかった場合は、学校に登校することができません。お子様の休養と他のお子様への感染を予防するための措置になり、欠席扱いにはなりません（出席停止）。
- 学校に登校する際には、医師の許可を受けて保護者の方が記入した「登校許可届」の提出をお願いします。医師が記入する治癒証明書は不要です。
- 「登校許可届」は町田の丘学園ホームページから印刷できます。