

ほけんだより



令和6年12月4日
新座市立第四小学校
保健室



「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は、「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいにしておきたいものです。

出席停止期間の確認をお願いします

現在、本校では感染症の大きな流行はありませんが、市内では学年閉鎖を行う学校が出ました。県内でも様々な感染症が流行の兆しをみせています。予防をしても感染してしまうことはありますが、感染し、発症したときは1日でも早く元気になるようにゆっくり体を休めることが大切です。

インフルエンザと新型コロナウイルスの出席停止期間は似ているようで少し違いますので、早見表を参考に登校再開の確認を行ってください。また、「登校再開」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開			
	★		症状軽快				登校再開			
	★			症状軽快			登校再開			
	★				症状軽快		登校再開			
	★					症状軽快	登校再開			
🦠	発症	コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」			
インフル	★	解熱					登校再開			
	★		解熱				登校再開			
	★			解熱			登校再開			
	★				解熱			登校再開		
	★					解熱			登校再開	

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」

指導 みらいクリニック院長 今井 一彰 先生

気が付くと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？

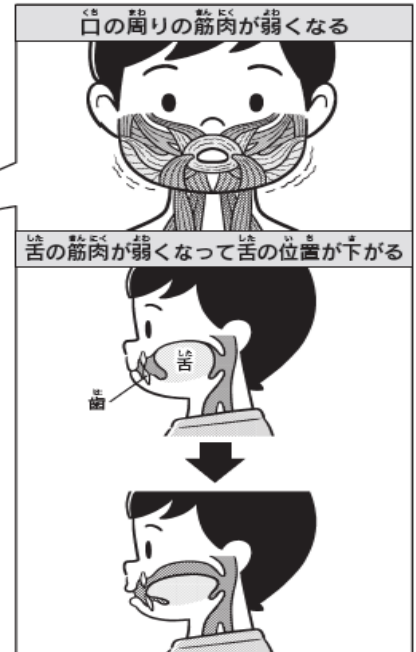
口が開いたままだと、口の中が乾燥し、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

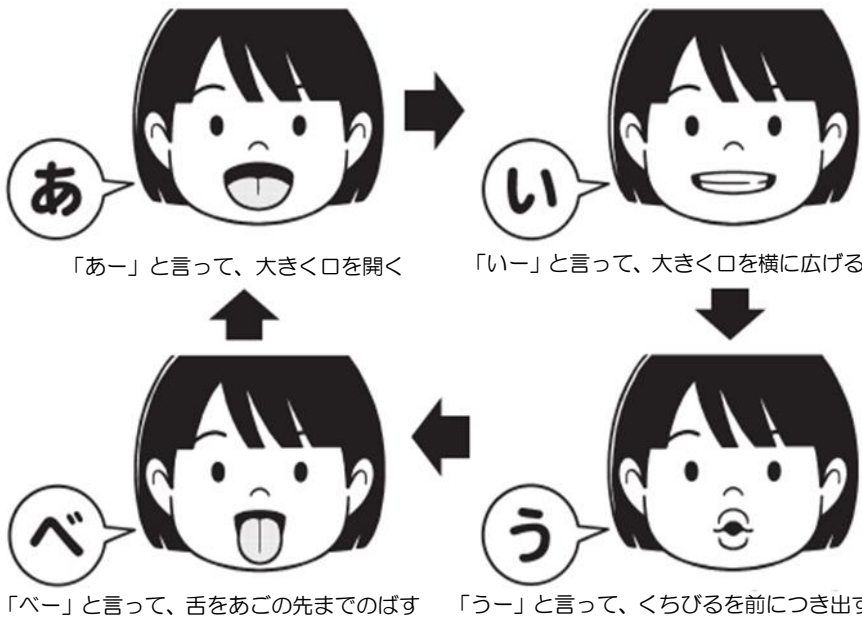
「お口ポカン」になる主な原因

やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまずに飲み込んでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。

これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、気が付くと口がポカンと開いたままの状態が続くことが多くなります。



口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう (1日30回)



遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も

風船をふくらませる

口笛をふく



風車をふく



よくかんで食べよう

やわらかいものを食べるよりも、かみごたえのあるものを食べたり、食材を大きく切って食べたりすることによって、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると、口の周りや舌の筋肉がよく動いてきたえられるため、自然と口が閉じるようになります。

