

すこやか 11月

令和6年10月31日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室



11月のすこやか目標

命の大切さを考えよう

● 感染症の流行に御注意ください！ ●

急に秋らしくなり涼しい毎日です。本校では、ここ最近感染症の報告が続いています。本格的な流行期に向けて、健康観察に留意してまいります。御家庭でも、改めて感染症への対策について御確認をお願いします。

ーマイコプラズマ感染症が多く出ていますー

潜伏期間：通常 2-3 週間

症状：発熱、頭痛、倦怠感から始まり、咳が徐々に強くなる。しつこい咳が 3-4 週間続く場合や、中耳炎・発疹を伴うこともある。

出席停止期間：医師の診断により、全身状態が良くなり、感染のおそれがないと認めるまでの期間。

ーインフルエンザにも御注意くださいー

潜伏期間：平均 2 日

症状：悪寒、高熱、頭痛、咳、鼻水等から始まる。全身倦怠感、筋肉痛等が出現し、消化器症状が出る場合もある。脳症に注意が必要。

出席停止期間：発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで（発症・解熱の翌日を 1 日目とする）。

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザの予防には、一般的な飛沫感染対策（手洗い・咳エチケット・マスク・換気等）に加えて、インフルエンザワクチンの接種が有効とされています。

区内でも、感染の報告が出てきています。予防接種について、お早めに医療機関にて御相談ください。

欠席・遅刻等の連絡についてのお願い

学校を欠席・遅刻等する場合は、**8時までに** ホームアンドスクール、電話、連絡帳のいずれかで、御連絡を必ずお願いいたします。

「出席停止解除願い」について

出席停止解除願いは、保護者の方が御記入いただき、学級担任へ御提出ください（通常、医師による診断書等は必要ありません）。ホームページからも印刷できます。



もしかして風邪?

体調がいつもと違う時のホームケア

早くに対処できるよう、お声掛けと見守りをお願いいたします。

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとり脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

日が暮れるのが早くなり、秋が深まってきました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがいとバランスのよい食事で風邪などの感染症を予防しましょう。

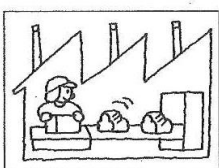
感謝の気持ちをもって食べましょう

11月23日は「勤労感謝の日」です。いつも何気なく食べている給食ですが、私たちの口に届くまでには、多くの人の働きに支えられて成り立っています。また、動植物などの自然の恩恵の上で成り立っています。「いただきます」という言葉には、食べ物「命」を「いただく」という意味も含まれています。是非、感謝の気持ちを表す「いただきます」・「ごちそうさま」を、心をこめて挨拶し、食事を大切にいただくようにしましょう。

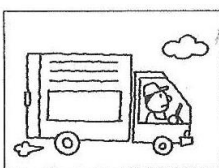
いただきます！



食べ物をつくる人



材料を運ぶ人



献立を考える人



調理をする人



給食当番

11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミン A、C、D などをとることが大切です。たんぱく質は葉の土台をつくり、カルシウムは葉の主な構成成分です。ビタミン A や C は葉をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯を作る栄養素を含む食べ物を取り入れられると良いですね。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など  かつお 卵 納豆 とり肉(ささみ) 大豆	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など  牛乳 しらす干し 豆腐 こまつな	
ビタミンD 魚介類、きのこなど  いわし さけ まいたけ 干しいたけ	ビタミンA レバー、緑黄色野菜など  豚レバー ほうれんそう にんじん ぎんだら かぼちゃ	ビタミンC 野菜、いも、果物など  ブロッコリー パプリカ じゃがいも キウイフルーツ

作ってみませんか スイートポテト 4個分

《材料》

- ・さつまいも …… 240g (中1本)
- ・砂糖 …… 18g
- ・バター …… 15g
- ・牛乳 …… 23g
- ・スキムミルク …… 11g
- ・生クリーム …… 11g

《作り方》

- ① さつまいもは、皮をむき一口大に切る。水にさらした後茹でる。
- ② 熱いうちにつぶし、砂糖・バター・牛乳・スキムミルク・生クリームを加えて練る。
- ③ 一人分ずつに分け、好きな形に丸める。
- ④ オープントースターで焦げ色がつくまで焼く。

混ぜる作業や丸める作業を、子供たちと一緒にしても楽しいです。トーストに塗るのもお勧めです。

