

＊家の人といっしょに読みましょう＊



令和7年10月27日
新宿区立愛日小学校
保健室

先週あたりから突然気温の低い日が増え、熱・咳・のどの痛みでのお休みや体調を崩す人が多くなってきました。

スポーツフェスタまであと少し。校庭やアリーナでは、一生懸命練習に取り組むみなさんの姿が見られます。

当日、元気に参加できるように、たくさん食べて、寝て、感染症やかぜ、けがに負けない体づくりを心掛けましょう。

※スポーツフェスタに備えて※

いよいよスポーツフェスタが近づいてきました。練習の成果をたくさんの人に見てもらうためにも、体の調子を整えることが大切です。

今日から次のことに気を付けて、本番を迎えましょう。

早寝早起きをする

昼間にパワーが出せるように、早く寝てパワーをためよう。



朝ごはんを食べる

起きた時は、お腹も頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう！



足にあった靴をはこう！



- check point
- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
 - ☐ かかとの周りがしっかりしている
 - ☐ つま先の部分に余裕がある
 - ☐ 靴底がやわらかい

○最近の保健室の様子

発熱や咽頭痛による欠席者・早退者が増えています。

感染症では、インフルエンザ A、溶連菌、コロナウイルス感染症が報告されました。中でも昨年同期の2倍以上の患者数となっているインフルエンザは、本校をはじめ区内でも学級閉鎖が相次いでいます。

気温の変化が激しく体調を崩しやすい季節ですので、引き続き毎朝の健康観察を行っていただくと幸いです。また、少しでも体調が悪い場合には、無理をせず、お家で様子を見ていただくようご協力をお願いします。



～インフルエンザ検査について～

インフルエンザ検査は、体内のウイルス量が十分に増えないと正確な結果が出ないため、発熱してから12時間～24時間後に受けるのが最も精度が高いとされています。

熱が出た直後だと、感染していても陰性（偽陰性）と出てしまう可能性が高くなります。医師に「熱が出てから何時間経ったか」を正確に伝えることが重要です。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



11月には、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

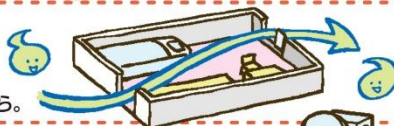
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。