

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
東京都立武蔵台学園
校長 金子 猛
担当 保健室

今年は10月に入っても暑い日が多く、秋らしいさわやかな日が少なかったように感じます。そして、暦は11月に入り冬を迎える季節となりました。秋から冬へ、季節の変わり目に体調を崩さないよう気を付けていきましょう。



11月の保健行事



日時	学部・学年	行事
11月13日(水) 12:50~	小6	宿泊前内科検診
11月21日(木) 13:30~	希望者	療育相談
11月22日(金) 10:30~	小1	歯科指導
11月29日(金) 12:50~	高2	宿泊前内科検診

<11月・12月の療育相談について>

精神科医 柏原先生による療育相談を毎月行っています。

- 11月21日(木) 13:15~15:15 (1件30分)
- 12月 5日(木) 13:15~15:15 (1件30分)

相談希望の方は、連絡帳を通じてお知らせください。

希望者が多数の場合は、初めての方・緊急度の高い方を優先させていただきます。



感染症のはやる季節です!



空気が乾燥し肌寒くなってきました。かぜ、インフルエンザやコロナなど感染症が流行しはじめる季節です。10月中はマイコプラズマ感染症に罹る児童・生徒が多かったです。引き続き感染症に注意していきましょう。

★マイコプラズマ感染症 (学校感染症)

病原体	肺炎マイコプラズマ
潜伏期間	主に2-3週間
感染経路	飛沫感染、接触感染 症状のある間がピークだが、保菌は数週間から数か月間持続する。
症状	咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくり進行。しつこい咳が3-4週間持続する場合もある。治療は適切な抗菌薬で行う。
登校基準	医師の指示による(目安として、症状が改善し、全身状態の良い場合登校可)。

※学校感染症は出席停止となります。登校してくるときは「登校許可書」に御記入いただき提出してください。学校ホームページからダウンロードできます。



感染症を予防するためには、石けんによる手洗いが効果的です。
 感染症の中には、便の中にウイルスが排泄され経口感染するもの
 があります(手足口病がそうです)。トイレに行った後は、必ず
 手を洗いましょう。

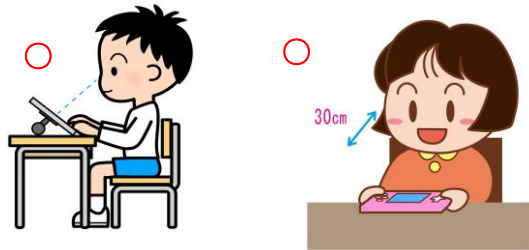
11月の保健目標:よい姿勢を心がけよう

いすに座っているとき、タブレットを見ているとき、給食を食べているとき、皆さんは
 どんな姿勢をとっていますか。よい姿勢でいることは内臓、骨や目などの健康を保つうえで
 とても大切です。普段からよい姿勢を心がけましょう!

すわって学習しているときの姿勢



タブレットを見ているときの姿勢



給食を食べているときの姿勢



こんな風に座っている人いませんか?

危険な姿勢



イスをゆらゆらさせて座ると、後ろにひっくり返る危険があるので、絶対にやめましょう!