

# えがお

上尾市富士見小学校 保健室  
ほけんだより【親子で読みましょう】  
令和7年12月8日 No. 8

富士見小学校では、2学期には以下の通り、感染症による出席停止がありました。これから益々寒さがきびしくなり、空気が乾燥してくると、様々な感染症にかかりやすくなる時季です。今シーズンは、インフルエンザ変異株サブクレードK(発熱・鼻水・咳が三大症状)が全国的に猛威をふるっています。家族で規則正しい生活を心がけ、基本的な感染予防のための行動を続けて、冬も元気に過ごしましょう。

	富士見小学校 感染症 流行状況【出席停止人数】							
	インフル エンザ	新型コロナ ウィルス感染症	溶連菌 感染症	マイコプラ ズマ感染症	水痘	伝染性紅斑 (りんご病)	流行性角 結膜炎	EB ウイル ス感染症
9月	1人	5人	0	0	0	1人	1人	0
10月	13人	1人	3人	3人	1人	0	0	1人
11月	89人	0	2人	1人	0	0	0	0

## 12月の保健目標 外で元気に遊ぼう！

### かぜウイルスにまけないじょうぶな体をつくるために【免疫力アップ】

①すいみん

(はやね・はやおき)



②しょくじ

(あさからしっかりたべる)



③うんどう

(まいにち、そとあそび)



## ほけんしつから保護者の皆様へ

### 【吐き気・嘔吐の対応について】

冬期に流行しやすい感染性胃腸炎で主症状としてみられる吐き気・嘔吐ですが、その他、食べすぎ・飲みすぎ・睡眠不足・服の締めつけなど、様々な原因で起こることがあります。

もし吐いてしまったときはがまんせず、おさまるまで吐いてしまったほうがよいと言われています。そして、吐いた後は、①うがいをして残った嘔吐物を除去する。②水分（スポーツドリンクなど）を補給する。③楽な姿勢をとって休み、心身を落ち着かせる。このような処置をとります。あわせて、他の症状（発熱・腹痛・頭痛の有無、便の状態など）をチェックしましょう。嘔吐以外の症状がはっきり出ている場合は、専門医の受診をお勧めします。

### 【インフルエンザの流行期のお願い】

発熱（38度以上の高熱）、悪寒、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの症状が急に現れたときは、インフルエンザの初期症状の疑いがあります。早めの受診、および学校へのご連絡をお願いいたします。**出席停止期間については、『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』となっています。**

★保護者の方と連絡がとれないと本人も不安になります。学校に提出していただいている緊急連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせください。

★咳が出る場合はマスクをしましょう。また、ランドセルには1人1枚、マスクをいつも入れておいてください。

# 10/29.11/26 ふじみっ子健康集会

今年度で36回目をむかえたふじみっ子健康集会は、今年度も「各クラスで動画を見る」という方法で行いました。

保健委員会では、大テーマが「おなか（腸）元気のひみつ～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～」についてで、クラスごとに、下記の通り小テーマを決めて、委員会の時間や休み時間等を使い、調べて4枚のスライドにまとめて発表してくれました。

また、渡辺歯科による動画「常在細菌と健康について～常在細菌と共生してすこやかに生きるには～」を視聴し学びました。どのクラスも各自の動画を集中してよく観ていました。

ふじみっ子のみなさん、おなかの健康を保つことは、全身の健康につながります。  
ふだんの生活を見直して、できることから実行しましょう！



## <保健委員会小テーマ>

5-1 「うんちの色や形、匂いについて」

6-1 「便秘と健康」

5-2 「腸内フローラについて」

6-2 「食べ物の旅～体の中の3つの協力」

5-3 「排便の大切さについて」

6-3 「下痢と健康」

## 保健委員会



## 渡辺歯科



## <感想～渡辺歯科による動画を見て～>

- ・おなかのなかには、いろいろなきんがいっぱいすんでいることがわかりました。これからは、へらさん いでのこさず、すききらいをしないでたべたいとおもいました。 1-
- ・わたしは、ちょうの中の細きんがだいじだと分かりました。べんぴになるとよくないということが分 かりました。これから、きそくただしい生活をして、やさいを食べたりして、けんこうによい生活を心 がけていきたいです。おしえていただきありがとうございました。 2-
- ・ぼくは、よくかぜをひくのですが、ちょうがけんこうにかんけいするとは思いませんでした。ちょうの 中にいいきんがいっぱいいるとけんこうだと思いました。きんは、ばいきんだけじゃなく大切なきん もあるんだなと思いました。 3-1
- ・けんこうに生活するためには、食べ物をよくかんで食べる、野菜をよく食べる、よく運動することで健 康に生活できることがよく分かりました。食べ物はだえきを出して食べると良いといっていたので、 毎日健康にすごせるように、続けてみたいです。 4-2
- ・渡辺先生の話を聞いて、歯の健康を守るために、食生活のバランスに気をつけて、虫歯にならないよ うに気をつけたいと思いました。また、今回常在細菌を学んで腸の中にいる菌が100兆個もいること を知ってその菌を悪くしないようにがてなやさいもチャレンジして、良い菌にしたいと思いました。 今回 は常在細菌の事を教えてくださいありがとうございました。 5-1
- ・クイズ形式で、常在細菌のはたらきや健康にたもつための方法を楽しく、そして詳しく知ることができました。特に印象に残ったのは、口内の細菌のバランスがくずれると、虫歯や歯周病だけでなく、全 身の病気につながることがあるということです。これからも早寝早起きをしたりよくかんで食べたり して、健康な体をたもっていきたいです。 6-1