

ほげんごまり



小野東小学校

保健室 R6.11

おうちの人と読みましょう

まだまだ暑かった10月が過ぎて、朝夕の冷え込みが厳しさを増してきました。この季節は体がまだ寒さに慣れていないために、風邪をひきやく体調をくずしやすくなっています。また、さまざまな感染症が流行しやすい時期です。体調の変化にはいつも以上に気をつけましょう。

感染症の流行と予防について

今年度、全国的に流行している感染症です。本校や小野市内でも流行しています。

○マイコプラズマ肺炎

- ・潜伏期間 2～3週間
- ・飛沫感染、接触感染
- ・かわいた咳が続く
- ・発熱（38度～40度近い高熱）
- ・頭痛・疲労感、おう吐、下痢 など
- ・重症化し肺炎になる場合がある

○手足口病

- ・潜伏期間 3～6日間
- ・飛沫感染、接触感染、経口感染
- ・手、足、口、おしりに痛みを伴う発疹や水疱ができる
- ・発熱（1～3日間） など

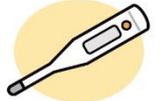
○溶連菌感染症

- ・潜伏期間 2～5日間
- ・飛沫感染、接触感染
- ・発熱（38度～39度近い高熱）
- ・咽頭痛、イチゴ舌
- ・頭痛、体のだるさ など

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは今のところ流行の兆しは見えませんが、これから冬期に向けて十分に気を付けて予防していきましょう。

感染症は予防が大切です。感染症予防の3本柱『手洗い・うがい・マスク』を忘れずに。マスクはランドセルの中に予備を常備しておきましょう。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



あてはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

あなたは大丈夫ですか？

風邪をひきやすい人はこんな人

- ・つかれている人
- ・ねぶそくの人
- ・運動不足の人
- ・不安やしんぱいごとのある人



風邪や病気に負けない体をつくりましょう!

- ・よく寝る
 - ・バランスの良い食事
 - ・外で元気に遊ぶ
 - ・よく笑う
 - ・体を冷やさない
- 病気に負けない体をつくるには、運動・睡眠・ストレスをためない生活が重要です。よく笑うことでストレスを解消し、めんえき力を高めましょう。

毎週木曜日に5・6年生保健委員が各学級の元気チェック（ハンカチ・ティッシュ・つめ・朝ごはん）を点検しています。

特に10月に行った4回の元気チェックは『100%元気チェックキャンペーン』として全校で100%を目指しました。元気チェックのある木曜日に限らず、毎日忘れないように気をつけましょう。

11月の予定

11/5～6
体重測定
学級ごとに測定します

音楽会に向けて学校中からすてきな音楽が聞こえています♪
とても気持ちが落ち着きます。ありがとう♡