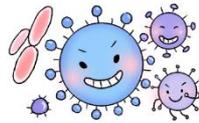




旭市立琴田小学校
 保健室 No.11
 令和6年12月11日
 ☆うちのひとと読みましょう☆
 ※裏もあります

ことだしょう かんせんしょう りゅうこう み あさひしない しょうちゅうがっこう
 琴田小では、感染症の流行は見られていませんが、旭市内の小中学校では、
 インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行しているところもあります。

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている冬休みです。クリスマスにお正月とイベントがつづくので、出かけたり、人に会ったりすることが多くなるとい人もいます。冬休みを元気に楽しくすごせるように、手洗いやうがい、マスクの着用などの予防を心がけましょう。



【マイコプラズマ肺炎の特徴】

- ① 体の中にウイルスが入ってから、症状が出るまでの期間が2～3週間と長い。
- ② 熱やせき、だるさ、頭痛などのかぜ症状が出る。
→せきはだんだん激しくなり、3～4週間つづく時もある。

☆せきが長引いている時には、病院で
 みてもらうようにしましょう。



【インフルエンザの特徴】

- ① 体の中にウイルスが入ってから、症状が出るまで、だいたい2日。
- ② 寒気・頭痛・39～40℃の熱、ふしぶしの痛み、だるさなどの症状が出る。

☆症状が出た後5日を経過し、かつ熱が下がった後2日を経過するまでは出席停止となります。

～保護者の方へ～

マイコプラズマ肺炎と診断された場合は、出席停止となります。登校を開始する前に、医師に「登校に関する意見書」を記入いただき、学校までご提出ください。
 なお、インフルエンザに関しては、意見書の提出は必要ありません。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人がつかう場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

もうすぐ冬休み
おもいっきり

がんばるが楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいません。すべての基本となるのは心と身体の健康です。

① **ふ** くそうであたたかく
しょうす かせ ぎ
上手に重ね着をしましょう。



② **ゆ** っくりお風呂に入ろう
シャワーだけですませず、湯船にゆっくりつかりましょう。

③ **に** っちゅうは外で運動しよう
さむ 寒いとつい家にひきこもってしまいがち。
てきど からだ うご 適度に 体 を動かしましょう。



④ **ま** ずは早起きから
せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう 学校がある日と同じ時間に起きましょう。

⑤ **け** んこう的な食生活を
た 食べすぎに注意して、はらはちぶめ
を 心をこころ かけましょう。



⑥ **な** んでもかんでも投稿しない
えすえめす つか かた ま SNSは使い方を間ちがえると
おも 思わぬトラブルに。

⑦ **い** つも手洗い忘れずに
てあら 手洗いは かんせんしょうよぼう きほん
です。



目の健康コーナー

毎月、目の健康について、お知らせしていきます。
今回は、『ぐっすりねむるためのポイント』です。

【 ねる直前まで使っていませんか？ 】

夜ねる前に、タブレットやスマホやゲームなどの画面から出る強い光「ブルーライト」を浴びると、脳や体が「昼間」だと勘ちがいしてしまい、体がねむる準備をしなくなってしまう。そのため、ぐっすりねむれなくなったり、朝すっきりと起きられなくなったりします。

規則正しい生活習慣を心がけ、寝る1時間前からはタブレット・スマホ・ゲームなどの画面を見ないようにしましょう。

