

ほけんだより



山田小学校

令和6年11月

保健室

気温が下がり、全国的に感染症が流行りやすい季節になりました。山田小学校でも、体調不良を訴える人が少しずつ増えてきています。

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



当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。

部屋の空気を

いれかえよう!

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる



換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

保護者の方へ

【手足口病が出ています】

◆ 低学年を中心に、手足口病と診断されたと報告を受けています。次のような症状がみられたら、早めに受診し、医師の指示を受けてください。
○手のひら、足のうら、口の中に赤い発疹ができる。
○発熱は軽度な場合が多い。
○口内炎がひどくなり、食事が食べにくくなることもある。

◆ 感染経路

○咳やくしゃみなどからの飛沫感染、接触感染、経口感染(便の中のウイルスが口から入って感染する)

◆ 潜伏期間

3~6日

◆ ウイルス排出期間

○呼吸器からは1~2週間、便からは数週間、ウイルスを排出している。

◆ 特別な治療法がないため、病院では症状を楽にする方法がとられます。口の中の発疹で食事がとりにくくなるため、刺激の少ないやわらかいものを食べ、水分をしっかりと補給しましょう。

◆ もし、手足口病と診断されたら、登校してよいかは症状によりますので、医師の指示を受けてください。(診断書は必要ありません。)
※まれに重い合併症を発症することがあり、また、水疱瘡などほかの病気との判別が必要になりますので、病院にて受診するようにしてください。

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

