

# ほけんだより 12月号

令和6年11月保健室  
川崎市立稲田小学校  
川崎市立中央支援学校稲田分教室

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こす原因にもなります。校舎内は教室が暖かくても、廊下やトイレは寒い時があります。衣服の調節ができるよう重ね着をするなど工夫をお願いします。体を温めて冬を元気に乗り越えてほしいと思います。

## 感染症情報

気温が下がり、体調を崩す児童が増えてきています。感染症の場合、集団生活を送る学校では感染拡大につながる事もありますので、引き続きお子様の健康観察をお願いします。朝から微熱があったり、不調を訴えていたりする場合は、ご家庭で休養してください。学校生活上、体調不良を起こし改善が見られない場合は保護者へ連絡いたしますので、早退のご協力をお願いします。

- 伝染性紅斑(りんご病)・・・低学年で発症が多く、風邪症状の後に頬に紅斑が見られ、手足にもレース状の紅斑が見られる。
- マイコプラズマ感染症・・・約4日～1週間、かぜの症状がゆっくりと進行し、特にせきが徐々に激しくなる。重症例では呼吸困難になる場合にもある。
- 溶連菌感染症・・・発熱とのどの痛みがあり、子供に多く見られる。治療が不十分だと腎炎など併発する恐れがある。
- インフルエンザ・・・悪寒、頭痛、高熱(39度～40度)で発症する。脳症を併発すると、死に至ることや後遺症を残すこともあるので、インフルエンザワクチンの接種が有効である。
- ノロウイルス・・・嘔吐と下痢が突然始まり感染力が強い。感染症患者の吐物や便に多量の病原体が含まれている。

冬休みを健康に過ごすためにも、症状がでた際は病院受診をお願いします



インフルエンザウイルス、ノロウイルス、コロナウイルスなど、感染症を引き起こすウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気を付けてください。

- 人が大勢いる場所ではマスクをつける。
- せきエチケットに注意する。  
(せきが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする

令和6年度 川崎市

COLORS, FUTURE! ACTIONS  
KAWASAKI 100th

# ぜん息児運動教室

# 川

Colors, Future!  
KAWASAKI 100th

川崎市

日程

令和7年3月1日(土) 集合時間 12:00  
解散予定時間 14:45

会場

## Fujitsu Technology Park

(川崎市中原区上小田中4-1-1) JR南武線武蔵中原駅徒歩1分

晴天時 グラウンド

雨天時 体育館

※当日の流れ等の詳細は、参加決定後に通知

対象

気管支ぜん息等の治療を継続中、または過去にぜん息の診断を受け経過観察中の市内在住の小学生(全学年申込可能)

定員 30名 (定員を超える応募があった場合は、抽選により参加者を決定)

※参加者の安全管理のために、後日送付する主治医意見書の提出をお願いしています。  
(費用は市が負担します。(上限2,255円))

実施内容

医師による運動前の診察・ぜん息についての講義、富士通フロンティアーズによるアメフト教室を実施します。

安心して御参加いただけますよう、医師・看護師が立ち合い、健康状態に配慮します。

■希望された保護者には医師、もしくは看護師による個別面談を行います。



正門前集合時間 12:00

運動前診察・更衣 12:10~13:20

アメフト教室 13:30~14:30



申込方法

参加希望の方は申込フォームよりお申込みください。

<https://logoform.jp/form/FUQz/781323>

申込期限

令和6年12月25日(水) 17時

お申込みは  
こちらから



参加費用  
無料

協力

富士通フロンティアーズ

川崎市を拠点に活躍する  
かわさきスポーツパートナー。  
日本最上位のXリーグを  
代表する強豪チーム。

2023シーズンには、3年  
連続8回目の日本一を達成。

## FRONTIERS



問い合わせ先

川崎市健康福祉局保健医療政策部環境保健・アレルギー疾患対策担当

電話: 044-200-2435

FAX: 044-200-3937

E-mail: [40kankyo@city.kawasaki.jp](mailto:40kankyo@city.kawasaki.jp)

(平日8:30~17:00)

アレルギーに関する情報は「川崎市のアレルギー疾患関連ポータルサイト」で発信中!

◆ 本教室は独立行政法人環境再生保全機構のサポートを受けて実施しています。

