



# ほけんだよりのびやか

家庭数

登戸小学校 保健室

令和5年11月19日㊦号

11月になり寒くなってきましたが、中休みや昼休み、放課後の校庭開放プロジェクトも含め、多くの子ども達が校庭で元気に遊んでいる姿がみられます。

本校の感染症情報ですが、インフルエンザ、手足口病、マイコプラズマ肺炎、伝声性紅斑(りんご病)、感染性胃腸炎と多岐に渡っています。インフルエンザは引き続き、保護者の方に記入していただく「インフルエンザ療養報告書」の提出が必要となります。本校のホームページからも印刷できますので必要な場合はそちらから印刷してご使用ください。ご家庭に印刷環境がない場合は学校でお渡ししますので保健室にもらいにいこうにお子様にお知らせください。

ご家庭でも、裏面を参考に、朝の健康状態を確認してから送り出してください。



## 11月の保健目標 心の健康づくりをしよう

今月の保健目標は「心の健康づくりをしよう」です。

今回は棟居校長先生と、保健室の越前谷先生の、心が元気になる方法を紹介します。

棟居先生の元気になる方法は、運動することです。少し疲れたと思った時にもスポーツをしたり、歩いたりしています。少し汗をかくような運動をした後はすっきりします。熱めのお風呂に入るとなお、気分上々です。それから、体が硬くなると頭が痛くなったりするのでストレッチをしています。

みんなもやってみませんか。

越前谷先生の元気になる方法は、給食を食べることです。先生は小学生のころは給食が苦手で、食べられなくて泣いてしまうこともありました。大人になって岸先生と調理員さんが一生懸命作ってくれるおいしい給食が大好きになりました。先生は給食のおでんが好きです。15日に出てきましたね。後、家では具沢山のお味噌汁を作ることにハマっています。体が温まると、心も温まります。

自分にあったストレス解消方法・楽しくなる方法を見つけられるといいね!

# かんせんしょうじょうほう 感染症情報

かんせんしょう しょうじょう  
感染症の症状についてまとめたので、いえでの健康観察の際に参考にしてください。また、クラ  
けっせき おお ばあい ちやくよう よ び まい じゅんぴ  
スで欠席が多い場合に着用する予備マスクを2枚ランドセルに準備してください。

| かんせんしょう めいしょう<br>感染症の名称       | せんぶくきかん<br>潜伏期間 | おも しょうじょう<br>主な症状                                                                 | とくちょう<br>特徴                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| インフルエンザ                       | 1～4 日           | こうねつ ずつう ぜんしん<br>高熱、頭痛、全身<br>のだるさ、筋肉や<br>かんせつ いたみ<br>関節の痛み                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>よぼうほうほうとしてワクチンがある。ワクチンをついてもかんせんしないわけではないが、しょうじょうは軽くなる。</li> <li>はつねつ あと か けいか げねつ あと か を経過した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。</li> </ul>                                                                            |
| マイコプラズマ<br>かんせんしょう<br>感染症     | 2～3 週間          | はつねつ せき ぜんしん<br>発熱、咳、全身の<br>だるさ                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>げねつご せき なが つづ</li> <li>解熱後も咳が長く続く。</li> <li>せき がんこ つづ ばあい はいえん かのうせい<br/>咳が頑固に続く場合は肺炎になっている可能性があるので注意。</li> </ul>                                                                                           |
| てあしくちびょう<br>手足口病              | 3～6 日           | あか ほっしん て<br>赤い発疹（手のひ<br>ら、あし うら<br>足の裏）、<br>すいほう くち なか<br>水疱（口の中）、<br>はつねつ<br>発熱 | <ul style="list-style-type: none"> <li>くち なか すいほう いんしょく<br/>口の中に水疱ができると、飲食ができなくな<br/>りだっすいしょうじょう お きげん<br/>り脱水症状を起こす危険がある。</li> <li>あか ほっしん のこ ぜんしんじょうたい よ<br/>赤い発疹が残っていても、全身状態が良い<br/>場合はとうこうかのう<br/>登校可能。</li> </ul>                             |
| でんせんせいこうはん<br>伝染性紅斑<br>(リンゴ病) | 4～14 日          | ほほ あか ほっしん<br>頬に紅い発疹、<br>か ぜ<br>風邪のような<br>しょうじょう<br>症状                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ほほ ほっしん あら かまえ びねつ か ぜ<br/>頬に発疹の現われる7～10日前に微熱や風邪<br/>のようなしょうじょうで おお<br/>のような症状が出ることが多い。</li> <li>ほほ ほっしん あらわ かんせんりょく<br/>頬に発疹が現れたときには感染力はほぼない<br/>ので、ぜんしんじょうたい よ ばあい とうこうかのう<br/>全身状態が良い場合は登校可能。</li> </ul> |

## さむ い せ い に び る えて 「い し き して」 じゅん づ け

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス  
など感染症の予防にしっかり  
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが  
ちな冬。日常生活に運動を取  
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん  
な睡眠時間を。規則正しい生  
活習慣を続けよう。