

ほけんだよい

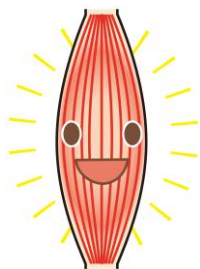


令和7年11月
春岡小学校
保健室

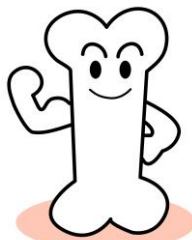
11月になりました。昨年度に引き続き、今年の秋はいつ?とおもってしまうくらい、とても寒い日が続いていますね。この時期は、かぜやインフルエンザが流行しやすいです。流行り始めてからではなく、手洗いうがいやマスクなどで予防しましょう。

11月の保健目標 「寒さに負けない体をつくろう」

運動をすると・・・?



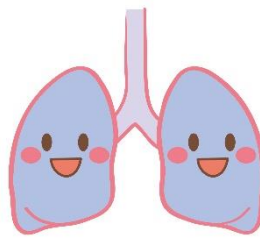
きんにく そだ
筋肉が育つ



ほね じょうぶ
骨が丈夫になる



しんぞう はい はたら たか
心臓や肺の働きが高まる



のう げんき
脳が元気になる



めんえきりよく たか
免疫力が高まる

うんどう
運動をすると、からだに
とっても良いことがたくさ
んありますね。
さむ げんき うんどう
寒くても、元気に運動し
ましょう!



11月8日はいい歯の日

～80歳まで健康な歯を保つためには～

- ①ていねいな歯みがきをしよう。
- ②好き嫌いはしないで、何でも食べよう。
- ③おやつは考えて食べよう。
- ④よくかんで食べよう。ひと口で20～30回かもう。
- ⑤「ほおづえ」をつくくせはやめよう。歯ならびが悪くなってしまう。



インフルエンザに注意！！

「インフルエンザにかからないための5つのルール」

① 予防接種を受ける

② 手洗い・うがいをする

・・・手洗いやうがいは、からだについていたウイルスを取り除くのに有効な方法のひとつです。石鹸を使ってすみずみまで洗いましょう。また、上を向いてガラガラとうがいをしましょう。

③ 換気・加湿をする

④ マスクを着用する

・・・インフルエンザは、飛沫感染・接触感染によりうつります。マスクを着用し、インフルエンザウイルスを体内に入れないようにしましょう。

⑤ からだの抵抗力を高める

・・・夜更かしなどはせずに早く寝ること、栄養バランスの良い食事を摂ること、運動をして体力をつけることでウイルスに負けないからだ作りをしましょう。



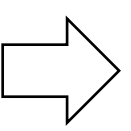
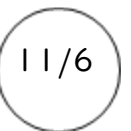
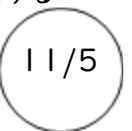
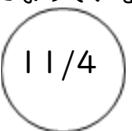
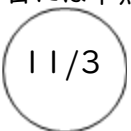
「インフルエンザ出席停止の目安」

「発症後5日を経過」し（症状が出た翌日を1日目とします）

かつ「解熱後2日を経過」するまでとする

発症前日から、発症後3～7
日間はウイルスが排出される
といわれています！

例：11月1日に発症、11月4日には平熱になっているとする



発症日（0日目）

1日目

2日目

★3日目

4日目

5日目

6日目に登校可

溶連菌感染症とは

症状・・・主に、発熱（38～39℃）と“のど”の痛みです。また、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブができていたりします（イチゴ舌）。



感染経路・・・飛沫感染

潜伏期間・・・2～5日程度

治療・・・処方された抗生物質を飲みます（少なくとも7～10日間）。溶連菌は薬が効いて症状が治まっても、服薬をやめたとたんにもたまたま増殖を始めます。治ったと思ってもぶり返すことがあるので処方された薬はすべて飲み切ることがとても大切です。

※ 10月中旬から、気温が下がり空気が乾燥したことで、インフルエンザや溶連菌感染症にかかる児童が増えてきています。市内では学級閉鎖をした学校もあるようです。感染症にかからないよう、対策をして過ごしましょう！