

11月 ほけんだより

令和6年11月1日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第8号

マイコプラズマ肺炎(感染症) の流行に注意!

全国的にも流行中ですが、石川県でも増えてきており、さらには千代野小学校でも、毎日何人かがその症状でお休みしています。本校では、熱、咳が長く続いた際に、再受診して検査したらマイコプラズマだった…ということが多く感じます。

なかなか熱が下がらない、咳が止まらない、続いているという状態の場合には、主治医にお伝えください。また、マイコプラズマ肺炎は、出席停止扱いとなりますので、学校までお知らせください。もし、登校する際、まだ咳が残っている際には、マスクの着用をお願いします。



保健室病気来室対応について

- ・高熱、嘔吐が続く場合には早退の連絡をさせていただきます。
- ・原則1時間の休養とし、体温が高くなくても、顔色や状態をみて、再来室時には保護者連絡させていただきます。
- ・緊急時には、緊急連絡先の順に従って連絡させていただきます。(2年生以上は、連絡先が2つ記載されてあれば、お子様に保護者様のお仕事等の様子を聞いてこちらで優先を判断します)
- ・頻回来室者においては、これまでの来室状況より対応しつつ、電話にてご相談をさせていただく場合があります。
- ・何か体調で気になることがありますしたら連絡帳や電話、テトルで連絡をいただけるとありがたいです。

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まででいねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わずに、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまう。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



マイコプラズマ肺炎とは

厚労省 HP より

頑固なせきをともなう呼吸器感染症。小児や若い人に比較的多い。潜伏期間 2-3 週間。

主な症状

発熱や全身の倦怠感（だるさ）、頭痛、せきなどの症状がみられます（せきは少し遅れて始まることもあります）。せきは熱が下がった後も長期にわたって（3~4 週間）続くのが特徴です。肺炎マイコプラズマに感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きます。

【出席停止基準】

- インフルエンザ ⇨ 発熱の翌日を 1 日目とし、5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで
- 新型コロナウイルス感染症 ⇨ 発症した後 5 日を経過し、かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで（10 日間マスク着用）
- 感染性胃腸炎 ⇨ 医師において感染の恐れがないと認めるまで
- マイコプラズマ肺炎 ⇨ 医師において感染の恐れがないと認めるまで



11月ほけん行事予定

- 11：月 清潔検査 全校
- 20：水 性指導 4年
- 28：水 薬物乱用防止教室 6年

保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
- 発熱している（熱っぽい）
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

すいみん調査のご協力ありがとうございました！

こんな姿勢で生活していませんか？

今月のほけんもくひょう

しせいを
たたくしよ！



ねころがって
どくしょ
読書をする



したむ
下を向いて
つか
スマートフォンを使う



せなかまる
背中を丸めて
つか
タブレットを使う

歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日

よくかんで食べよう



そのむし歯の原因に



ころあ
心当たりは…？