

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日  
明戸小学校保健室

運動会が無事終了しました。とても暑い1日でしたが、大きなけがや病気がなく  
全員が最後までがんばることができました。

運動会が終わりホッとしているところですが、11月21日には持久走大会があります。持久走は普段よりも長い距離を走るのだけがや病気が多くなります。  
体を慣らすためにも練習からきちんと参加しましょう。

みなさんが持久走大会本番で力をだしきれるように応援しています！



## ほけんしつよいお知らせ

◆ 11月7日(木)は「秋の歯科健診」です。

新しく虫歯はできていないか、きれいに歯は磨けているか学校歯科医さんに  
診てもらいます。朝ご飯を食べた後忘れずに歯みがきをしましょう。

結果は、むし歯のあった児童のみ配布します。むし歯のあった人は、早めに治しましょう。

歯医者さんに行った後は、治療済みの紙を学校に提出してください。



## やけどに注意!

これから寒い日が多くなり、ストーブなどの暖房器具や湯たんぽなどを使用する機会が増える  
と思えます。そこで注意が必要なのは「やけど」です。

やけどは、症状によって三段階にわけられます。数字が大きくなるほど重症です。



	1度	2度	3度
皮ふ	赤くなる	水ぶくれ 赤くはれる	皮ふが白っぽくなったり、 黒っぽくなったりする
症状	ヒリヒリする	痛みが強い 感覚が鈍くなる	痛みを感じない
治るまで	数日で治る	1～2週間で治る あとが残ることもある	1か月以上かかる あとが残る 皮ふの移植が必要な場合もある

速やかに応急処置  
(流水や氷で冷やす)

応急処置をして  
すぐに病院へ

すぐに病院へ  
必要に応じて救急車も

# 感染症を予防しよう

冬になると気温が下がり、空気が乾燥するため、免疫機能が落ちて感染症にかかりやすくなります。今、全国ではマイコプラズマ肺炎や手足口病が流行しています。みなさんが自分でできる感染症対策を覚えておきましょう。



てあら  
手洗い

感染症予防の基本です。



うがい

菌の体への侵入を防ぎます。



マスク

早寝、早起き、朝ごはん、免疫力アップ!



きそくただ  
規則正しい生活

## マイコプラズマ肺炎

潜伏期間は2～3週間ほどで、発熱、頭痛、咽頭痛などのかぜに似た症状が現れます。かぜ症状は数日で落ち着きますが、それと入れ替わるようにたんのからまない、乾いたせきが3～4週間続きます。

## 手足口病

子供の三大夏かぜのうちのひとつです。潜伏期間は3～5日ほどで、口の中やまわり、手足に2～3mmほどの水ぶくれ状の発疹ができるのが特徴です。



## インフルエンザ

市内ではインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザにかかった場合、出席停止になります。「発症した後5日を経過」、「解熱した後2日を経過」の両方を満たすと登校が可能となります。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	登校 可能	
出席停止	→						😊	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	登校 可能	
出席停止	→						😊	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
出席停止	→						😊	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
出席停止	→						😊	

必ずお医者さんの判断、指示に従ってください。

