



ほけんだより



令和6年11月1日(金)

大良小学校 保健室

文責 加茂

～10月の欠席・感染症情報～

先月の欠席者数は、全校で9名(延べ数)、うち出席停止3名(延べ数)でした。

朝方と夕方はとても寒くなり、どんな服を着たらちょうどいいのか迷ってしまう季節です。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分にあった服装をしたり、脱ぎ着しやすいものを準備したり、出かける前にお子様と確認をお願いします。



市内の小中学校では、『マイコプラズマ感染症』が流行しています。インフルエンザ程の感染力はありませんが、どちらも飛沫感染、接触感染と感染経路は同じです。一般的な風邪予防手洗い・うがい・換気が予防方法になります。インフルエンザの流行シーズンも間近になってきました。お子様の朝の健康観察をよろしくお願いします。

感染症対策をしよう

マイコプラズマ感染症とは

【原因】肺炎マイコプラズマ(細菌)

【感染経路】飛沫感染、接触感染

熱が3～4日続くこともあります。

【症状】咳、発熱、頭痛などの風邪症状がゆっくり進み、乾いた咳が徐々に激しくなります。しつこい咳が3～4週間続くこともあります。中耳炎や鼓膜炎、発疹をともなうこともある。早めに受診することが大切です。

★お子様が、「マイコプラズマ感染症」と診断された場合、登校時期については、医師に相談されてください。

★「マイコプラズマ感染症」は学校感染症法の「その他の感染症」に位置づけられています。医師の指示のもと登校が可能となるまで「出席停止」となります。

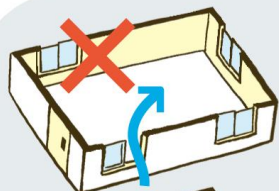
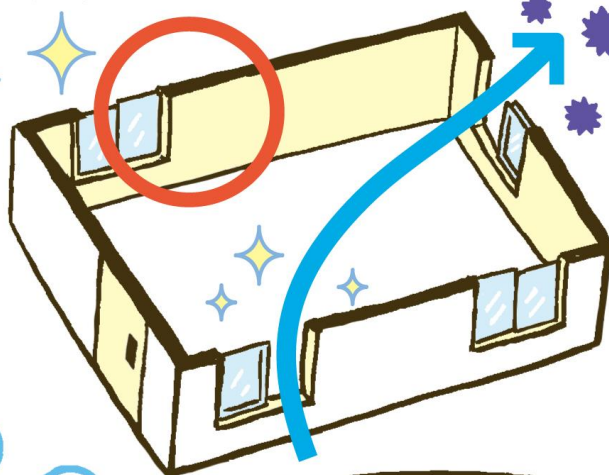
手洗い

うがい

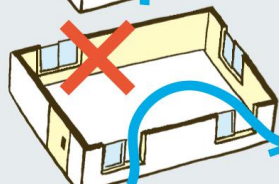
換気

11月9日は換気の日 換気のポイントは？

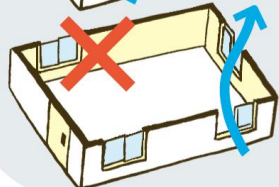
2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい



もうすぐ修学旅行・バス旅行

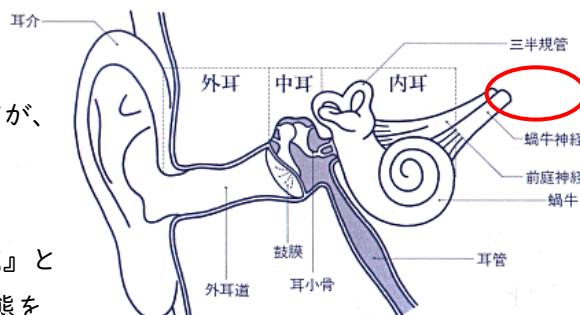
たのしい旅行に
するために
対策をしましょう。

もうすぐ待ちに待った修学旅行、バス旅行ですね。楽しい旅行にするためには、健康でいることが大切です。心も体も良い状態で旅行に行くことができるように十分に体調を整えましょう。行き先は、6年生は平和学習のため長崎へ、1～5年生は、県立宇宙科学館（武雄）です。長時間のバス移動に備えて「乗り物酔い」について、事前 knowing 予防できるように、行く前に確かめましょう。

どうして乗り物酔いを起こすのだろう。

体のゆれは、耳の奥にある「三半規管」というところで感じますが、自分で歩いたりとんだりするゆれでは、「よい」は起こりません。

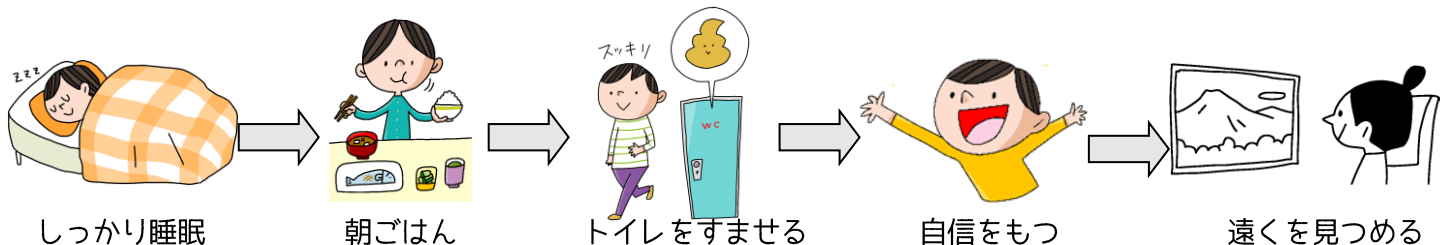
車や船などで揺れ続けると、「三半規管」に複雑な刺激が加わり自律神経のバランスが崩れてしまいます。（三半規管は、『平衡感覚』という体の傾きを司る器官です）この自律神経のバランスが崩れた状態を「自律神経失調症」と呼び、「乗り物酔い」もその状態の一種だと考えられています。



◆睡眠不足や疲れなどの健康状態、自分は酔いやすいという思い込みや不安感、心配事などの精神的なストレス、スピードやカーブなどの視覚刺激、苦手な臭いも、乗り物酔いを引き起こすと言われています。

乗り物酔いにならないためにできること

乗り物酔いにならないようにするために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見つめるようにするとよいでしょう。 体調が整っていないと、「三半規管」が刺激を受けやすい状態になります。 また、「絶対によわない！」と自信を持つことも大切です。



保護者の方へ

★前日は消化に良いものを摂ること、早めにお風呂に入って早めに寝るよう、お子様の健康管理をお願いします。
★体調がわるくなったら、我慢せずに近くにいる友達や先生にすぐに教えるなど、「もしも」に備えて、ご家庭で話をされてください。

今後の保健・食育・教育相談スケジュール



月日	内容	対象学年・備考	2 学期 ブラッシング教室	
11 月 8 日(金)	味噌玉づくり	5・6 年生	11 月 18 日(月)	1 年生
11 月 11 日(月)	手洗い教室	1・2 年生	11 月 20 日(水)	2 年生
11 月 26 日(火)	育ちゆく体とわたし	4 年生(保健学習)	11 月 21 日(木)	3 年生
12 月 16 日(月)	スクールカウンセラー来校日	2 学期最後	11 月 27 日(水)	4 年生
1 月 27 日(月)	スクールカウンセラー来校日	3 学期初回	11 月 28 日(木)	5 年生
1 月 28 日(火)	防煙教室・薬物乱用防止教室	5・6 年生	12 月 2 日(月)	6 年生

○ブラッシング教室は昼休みに、保健室で染め出し液を使って行います。歯ブラシ、ハンカチを持たせてください。