



にこにこ

ほけんだより

令和6年12月10日

下伊場野小学校保健室

早いもので、今年も残り1か月を切りました。4月から子供たちと一緒に学校生活を過ごしてきましたが、子供の成長のスピードは速いなあと日々感じております。新年度も子供たちが学習や運動に励めるよう、今後も体調管理に努めてまいります。冬季休業中は、病気やけがなどせず楽しく過ごせるよう、お声掛けをどうぞよろしくお願いいたします。

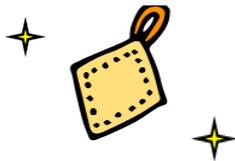
～かぜ、インフルエンザを予防しよう～

◎こまめに手洗い・うがいをしよう

- ★外から室内に移動したとき
- ★食事の前
- ★トイレの後
- ★掃除の後



- *ハンカチは毎日きれいなものを持ってきましょう。
- *ハンカチの貸し借りはやめましょう。これが原因で、かぜがうつることもあります。



◎せきエチケットを心掛けよう

- *せきが出ているときは、マスクをしましょう。その際は、鼻と口の両方を覆い、フィットするよう調節しましょう。
- *とっさのせきやくしゃみのときは、肘の内側やティッシュなどで口を覆いましょう。



◎免疫力を付けよう

- *しっかりと睡眠を取って、疲れを取りましょう。寝不足や疲れは、免疫力を弱めます。
- *バランスの良い食事を取りましょう。
- *インフルエンザの予防接種をお勧めします。



季節性インフルエンザとは・・・

○流行期：例年は11月下旬から3月頃まで流行します。

⇒大崎保健所管内の感染者数も、11月と比べ急増しています。(12月1日時点)

○症状：1～3日間の潜伏期の後に、発熱、せき、鼻水、喉の痛み、頭痛、関節痛などの症状が突然現れます。未成年者は、けいれん、異常言動を起こすことがあるため、十分な見守りが必要です。

○感染経路：①飛沫感染（感染者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸うことで感染します。）

②接触感染（感染者のくしゃみや鼻水で汚染された物を他の人が触り、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染します。）