

ほけんだより 11月

令和 6年 11月 5日
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

先月行われた学芸会は、感染症などの流行が心配される中でしたが、ご家庭のご協力のもと実施できました。そして、学芸会の後、運動会練習が始まり行事に向かって学校全体が動いています。もう今週末は、運動会です。

本来の寒さなのでしょうが、今まで暖かった分、急に寒さがやってきた感じです。引き続き本校では、マイコプラズマ感染症、手足口病、発熱(朝下がって、夜上がるのを繰り返しているというお知らせが多い)、胃腸炎、溶連菌感染症など感染症の報告があります。区内の学校では、インフルエンザ A 型で学級閉鎖をしているところがあります。マイコプラズマ感染症は先月の「ほけんだより」でもお知らせしたように、しつこく咳が残るようです。ここ数週間で、さらに患者の報告が増え続けているようです。学校医さんからは、「咳の症状がある場合は、しっかり治してから練習に参加してください。」とのことでした。また、保健調査票の連絡先に変更がありましたら、担任と通じて連絡をお願いします。

手足口病 が 流行しています。

※杉並区は出席停止ではありません。

潜伏期間 3~5日 **病原体** コクサッキーA 群ウイルス

感染様式 飛沫感染、接触感染、糞口感染

- ・**飛沫感染**・・・患者のくしゃみや咳で「しぶき」が空气中に放出され、それを吸い込む。
- ・**接触感染**・・・手や足の水疱の内容物が触れて、接触することによる。
- ・**糞口感染**・・・便に排出されたウイルスが手を介して、口や目などの粘膜に入ることによる。

初期症状 口の粘膜・手のひら・足の甲または裏などに2~3mmの水疱性の発疹が現れる。発熱は約 3 分の1にみられるが、高熱になることはない。一般に軽症で、発疹は 3~7 日でかさぶたを残さず消失する。

治療 特別な治療法はなく、症状に応じた対処療法となる。口の中に水疱ができ食事がとりづらいため、柔らかく薄味の食事を工夫し、水分補給を行う。

東京都感染予防症情報センターより

マイコプラズマ肺炎が引き続き流行しています。



感染症予防は、
 手洗い、うがい



11月 8日は、いい歯は日

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

お子さんのサイズに合ったマスクの予備をご用意ください。

排便しやすい姿勢は考える人のポーズ!

- 前かがみになる
- 肘は太ももの上に
- かかとを浮かせる



冬を元気にすごすための健康習慣

- おひさまの光をあびよう (Illustration of a child looking out a window at the sun)
- 外でからだをうごかさう (Illustration of children playing outside)
- お風呂にゆっくりつかろう (Illustration of a child in a bathtub)
- よくかんで食べよう (Illustration of a child eating a meal)