

ほけんだより 11月

令和6年11月5日
北区立滝野川第五小学校
校長 高草木 政浩
養護 西川 さゆり

いちょうの葉が色づいてきて、秋の深まりを感じます。1日の気温差が大きく乾燥してきて、かぜやアレルギー症状の出ているお子さんが増えています。また、マイコプラズマ肺炎が全国的に流行し、北区でも罹患数が増加傾向にあります。予防の基本は、手洗い・うがいと、抵抗力を高める生活（睡眠・栄養・休養・適度な運動）を送ることです。また、咳エチケットで、咳が出るときには、マスクの着用も大切です。これから本格的に冬に向かう季節の前に、感染症に対する予防習慣を身に付けていきましょう。

マイコプラズマ肺炎に 気をつけましょう

症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。

夜間に激しい咳があり
眠れないなどのときは
医療機関へ受診を！



+ こんなときは医療機関への 受診をお勧めします

- 昼間、学校や幼稚園、保育所での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- 夜間、咳で眠れないとき
- 乾性の咳が2～3週間続くとき
- 発熱と咳が出るとき

※髄膜炎・髄膜脳炎などの合併症
が起こることもあります。

+ 咳が出るときは…

1 咳が出るときは、周囲の人への感染予防としてマスクを着用します。



2 マスクはぴったりとつけてください。

鼻もかくすんだね /



3 マスクを外すときはゴムひもだけを触って取るようにしてください。



11月保健目標＜姿勢を正しくしましょう＞

正しい姿勢を身に付けることの1番の目的は、集中力を付け、学習や活動に向かう「気持ち・心構え」をつくることにある、とされています。体幹を鍛えたり、視力の悪化を防いだり、猫背や首の骨の歪みを減らしたりする効果もあります。学校では水曜日に「姿勢ストレッチ」を行ったり、日頃からよい姿勢を身に付けることができるような声かけをしたりしています。自分で発言したり、人の話を聞いたり、コミュニケーションをとる場面でも、きれいな姿勢が自然にできると、自分も相手も気持ちが良いものです。