

# 保健だより

12月になり、朝晩の冷え込みも一段と増し、本格的な冬の到来です。そのような中でも子供たちは休み時間になると元気に外で遊んでいます。積極的に体を動かすことで免疫力も上がります。寒さに負けず、12月も元気に過ごしてほしいと思います。



新型コロナウイルスだけではない！！

## 冬に流行する感染症

### インフルエンザ

Q. 潜伏期間は？

A. 1～3日間です。

Q. 主な症状は？

A. 38℃以上の高熱や頭痛、だるさ、寒気、筋肉や関節の痛みがあります。

Q. ワクチンについて教えて

A. 12歳までは2回接種し、1回目と2回目は2～4週間の間隔をあけます。ワクチンを接種することでインフルエンザに「かかりにくくなる」「重症化を防ぐ」という効果があります。

### 感染性胃腸炎

Q. 潜伏期間は？

A. 12～48時間です。

Q. 主な症状は？

A. 腹痛・吐き気・嘔吐・下痢・発熱などがあります。

Q. 特に気をつけることは？

A. 症状出現時が一番感染力が強いですが、症状が治まった後も便の中にウイルスが排出されます。トイレの後はしっかり手を洗いましょう。また、嘔吐物や排泄物がついた物の消毒は次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系の物を使うようにしましょう。

### ！ 手足口病にご注意ください !

例年7月頃から流行する手足口病ですが、今年は時期がずれて、現在流行の兆しが見られています。感染者の9割は子供ですが、稀に大人が感染すると重症化しやすいと言われています。

潜伏期間 3～5日間

症状 口内や手足などの発疹、発熱

接触・飛沫感染が主な感染経路です！



基本的な予防対策を徹底して行いましょう

## 11月の保健室利用状況

けが 122人 病気 23人

## 11月の感染症情報

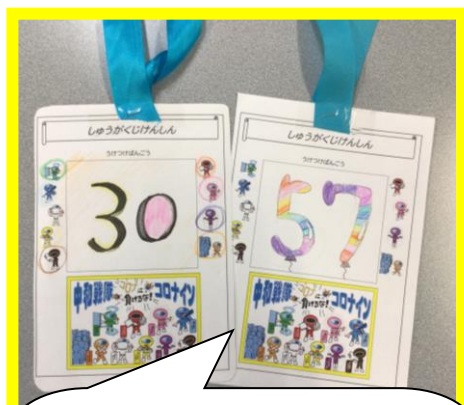
なし



## ～就学時健康診断を行いました～



11月11日(木)に就学時健康診断が行われ、来年度の新1年生が中和小学校に健康診断を受けに来ました。例年5年生が就学児を連れて、校内の各会場をまわるお手伝いをしてきていたのですが、コロナの影響で昨年に引き続き、今年も5年生のお手伝いはなしということになりました。その代わりに、受付で就学児に配布する番号札を作製してくれました。5年生は残り4ヶ月で6年生になります。行事や勉強等で段々と忙しくなってきますが、下級生に思いやりのある優しい6年生になってほしいと思います。

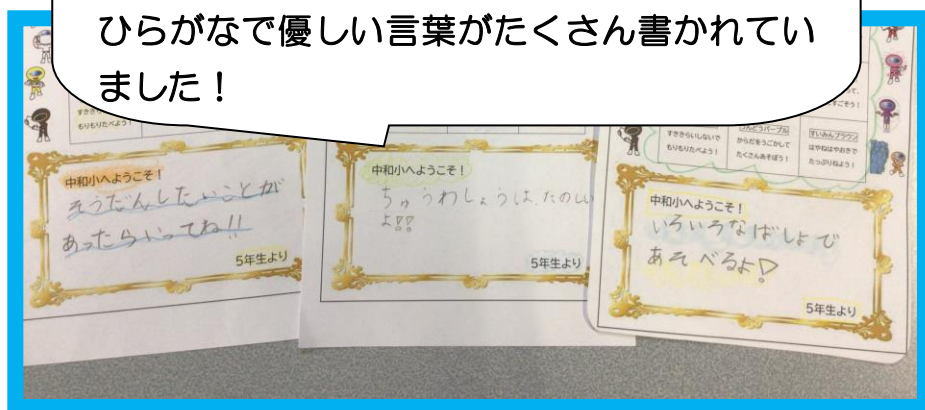


### 番号札

5年生が数字を書き、色塗りをしてくれました。きれいで見やすい素敵な番号札です。

### 5年生から就学児に向けてのメッセージ (番号札の裏面)

★そうだししたいことがあったらいいね！  
★ちゅうわしょうはたのしいよ！！  
★いろいろなばしょであそべるよ！ など  
ひらがなで優しい言葉がたくさん書かれました！



## 12月の保健目標

健康な体で冬を過ごそう



### 生活リズムチェックを

#### 冬休み明けに実施予定です！

冬休み中はクリスマスやお正月など、子供たちにとって楽しみな行事がたくさんあります。ついつい生活習慣も乱れてしまう人もいるのではないのでしょうか。1月11日から学校が始まりますので、それに合わせて1月6日から規則正しい生活習慣に戻すようにしましょう。冬休み明けに第3回生活リズムチェックを実施予定です。

### 体調不良による欠席について

11月から導入された学校連絡・情報共有サービス「COOCO」による欠席連絡等に、ご協力いただきありがとうございます。体調不良のため登校を控える場合は、以下の点について改めてご確認をお願いします。

- ★「熱が〇〇度ある」「腹痛が昨夜からある」等、**症状を詳しくお知らせください。**
- ★**欠席する児童に熱がなくても、兄弟姉妹は登校を控えてください。**