

ほけんだより 12月



令和元年 12月6日 上里東小保健室

今年も残りわずかとなりました。6年生は、大型台風の影響で12月に延期になった修学旅行に元気に行ってきました。町内でもインフルエンザ発生の報告がありました。規則正しい生活をして、じょうぶな体をつくり冬も元気に過ごしましょう。



冬の感染症予防

11月は「溶連菌感染症」の出席停止児童が数名いました。今の所インフルエンザの報告はありませんが、インフルエンザ以外にも流行しやすい感染症があるので、注意しましょう。

<p>水痘 (水ぼうそう)</p>	<p>主な症状：発熱・発疹（赤い発疹が虫刺されと似ている） 感染経路：空気・飛沫・接触 潜伏期間：14日～16日 停止期間：すべての発疹がかさぶたになるまで</p>
<p>溶連菌感染症</p>	<p>主な症状：発熱・咽頭痛・扁桃の腫脹等 感染経路：飛沫・接触 潜伏期間：2日～5日 停止期間：服薬後24時間を過ぎるまで</p>
<p>感染性胃腸炎 (ウイルス性胃腸炎 嘔吐下痢症)</p>	<p>主な症状：嘔吐・下痢 感染経路：飛沫・接触・経口 潜伏期間：1～3日 停止期間：治癒するまで（医師の判断による）</p>



インフルエンザはこうしてうつります

<p>ひまつがんせん 飛沫感染</p>	<p>よぼう 予防するには</p>	<p>せつしよくがんせん 接触感染</p>	<p>よぼう 予防するには</p>
<p>せきやくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。</p>	<p>マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。</p>	<p>ウイルスのついた物に触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。</p>

冬休みを元気に過ごすために

- 規則正しい生活
 - ・早寝早起きで生活リズムをくずさないようにしましょう。
 - ・ごはんをしっかり食べ、歯みがきをしましょう。
 - ・テレビやゲームで夜ふかしをしないようにしましょう。
 - ・外で元気に運動しましょう。
- かぜ・インフルエンザ予防
 - ・外から帰った時や食事の前には石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
 - ・加湿器やぬれたタオル等を利用して、部屋の乾燥を防ぎましょう。
 - ・人ごみをさけましょう。
 - ・マスクをつけ、ウイルスの侵入やのどの乾燥を防ぎましょう。

(*お願い：予防のためのマスクは家庭での用意をお願いします。)
- 病気の治療
 - ・むし歯や視力低下など治療の終わってない疾病があったら、冬休みを利用して治療しましょう。上里東小では治療率100%をめざしています。

