

ほけんだより

令和6年10月25日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No. 6

運動、読書、食欲、みなさんはどんな秋ですか？ 朝晩が涼しくなり、子供たちは元気いっぱい登校していますが、風邪をひく子も増えてきました。睡眠をたっぷりとり、免疫力を高めましょう。

マイコプラズマ肺炎、手足口病が流行っています

テレビ等の報道でもよく目にされていると思いますが、朝日丘小学校でも咳が出る人や高熱で休む人が増え、富山県内でもまた増加傾向にあるので、それぞれの疾患の症状を紹介します。

＜マイコプラズマ肺炎＞

咳、発熱、頭痛等の風邪症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなるのが特徴です。しつこい咳が3～4週間持続する場合があります。潜伏期間は2～3週間と長く、保菌している期間も長いため、予防は難しいですが、手洗いや消毒、マスク等の一般的な予防法を行いましょう。咳が出ている人は、マスクを付けて来てください。



＜手足口病＞

口腔・咽頭粘膜と四肢末端、肘、膝、お尻等に痛みを伴う水疱ができるのが特徴です。熱がなく、全身状態がよければ登校してもよいですが、口の中の発疹の痛みで食事が摂れない場合は休養することをお勧めします。手や足の水疱に痛みがあり、学習や運動に影響がある場合は、絆創膏やガーゼで保護するなどして、対処してあげてください。



11月は学校医の先生との授業がたくさんあります

11月 7日(木) 4年生	目によい生活の仕方を知ろう	狩野眼科医院	狩野先生
12日(火) 2年生	大事な目を守ろう	狩野眼科医院	狩野先生
20日(水) 4年生	毎日の生活で健康づくり	ゆう内科クリニック	加藤先生
28日(木) 6年生	生活の仕方と病気の予防	松井内科クリニック	松井先生

この他に、6年生は、「がん教育」として、がん経験者の方からお話を聞く授業が、11月22日(金)にあります。お医者さんや病気の経験者から直接お話を聞く機会はなかなかなく、とても貴重な経験だと思います。どんなお話を聞いたのか、自分の生活に取り入れたいことはあったかなど、お子さんに聞いてみてくださいね。

メディアコントロール週間のご協力、ありがとうございます！

昨年までは、取り組む項目がたくさんありましたが、今年は、メディアと自主学習に絞ったことで、メディアを少しでも減らそうと頑張ってくれている子が増えました。児童保健委員会でも、メディアがどのように影響するかを全校にお知らせし、メディア時間を減らすように呼びかけました。11月と、3学期も継続して行う予定なので、またご協力をよろしくお願いします。

