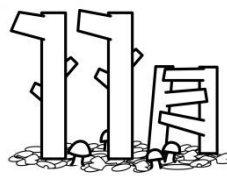


# ほけんだよい



## 第1子配布

平成29年11月1日(水)  
高岡市立中田小学校 保健室  
NO. 11



朝夕の冷え込みも厳しくなり、秋の深まりが感じられます。

中田小学校の子供たちは、さわやかランニング大会に向けて、寒さにも負けず元気に体力づくりに取り組んでいます。ランニング大会に向けて体を鍛える機会も多くなりますので、体調を整えてチャレンジできるよう、ご家庭でもご配慮いただきますようよろしくお願いいたします。



## さわやかランニング大会に向けて

来る11月7日(火)にさわやかランニング大会を行います。子供たちは毎日元気に練習に励んでいます。

ランニングは、子供たちの体力向上・健康増進のためにもとてもよいスポーツですが、十分に注意しないと、持病を悪化させたり、思いもかけない事故の原因になったりします。事故防止のためにも、普段から次のようなことに心がけてください。お子さんが万全の状態当日を迎えられるよう、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- ☆ **朝食は必ずとみましょう。(朝食は大切な一日のエネルギー源です！)**
- ☆ **睡眠を十分にとみましょう。**  
**(低学年は9時、中学年は9時30分、高学年は10時までには寝ましょう。)**
- ☆ **汗の始末をしっかりとしましょう。(汗ふきタオルを持たせてください。)**
- ☆ **帰宅後はお風呂に入って、ゆっくり休養しましょう。**
- ☆ **体調の悪い時は、無理はしてはいけません。**



大会前日に、「さわやかランニング大会・当日健康調査票」を配布しますので、

**記入・捺印の上、当日必ず担任へ提出してください。**

ご家庭で、朝の健康調査をしっかりと行ってください。





# さむ～い冬に流行する感染症



朝晩冷え込む日が多くなり、風邪気味のためマスクをつけた子供たちの姿が見られるようになりました。高岡市では、インフルエンザの流行は確認されていませんが、毎年冬から春先にかけて、インフルエンザや感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎等の様々な感染症が流行します。**感染症は予防が大切です！**ご家庭でも話題にさせていただき、正しい知識と予防法を子供たちが身に付けられるよう、ご協力をお願いいたします。

## インフルエンザA型・B型

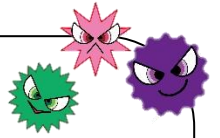
症状：寒気、頭痛、高熱（39℃以上）、おう吐、腹痛、下痢、頭痛など。  
 特徴的な症状は「筋肉痛」「腰痛」  
 経路：主に飛沫感染（くしゃみ、鼻水）  
 治療：48時間以内に抗ウイルス薬を投与する。  
 注意：重症化し、脳症になってしまうと、けいれんや意識障害を来し、最悪死に至る場合がある。

予防接種で、症状を和らげるようがんばりましょう！



## 感染性胃腸炎

（ノロウイルス、ロタウイルス）



症状：おう吐、下痢など。  
 （まれに、けいれんや脳症を合併）  
 経路：患者の便や吐物からの感染や、二枚貝等の食品を介した感染。（便からは約3週間もの間、ウイルスが排出し続ける）  
 治療：有効な治療法はなく、対症療法（脱水等に注意させる）しかない。  
 注意：ノロウイルスに**アルコール消毒は効果がなく**、食器等は熱湯（1分以上）か0.05-0.1%次亜塩素酸ナトリウムを用いて洗浄する。

### ■インフルエンザの出席停止期間について■

0日目      1日目      2日目      3日目      4日目      5日目      6日目



発熱

解熱

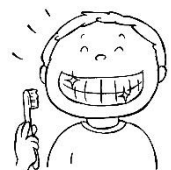
登校

インフルエンザにかかった場合は、「出席停止」となり、再度登校する際には医師に記入してもらう「登校許可証」が必要となります。インフルエンザの出席停止期間は、**「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」**です。



# 11月8日は「いい歯の日」！

～「いい歯」って、どんな歯？～



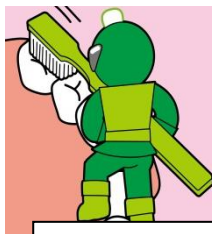
いい歯の日には「いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。いい歯＝健康に過ごすための基本ということですね。おいしくご飯を食べるには虫歯が無いことが一番です。1学期に全校児童を対象に歯の授業を行いました。正しい歯みがきはきちんと継続できているでしょうか？いい歯の日を機会に、ぜひ親子で丁寧な歯みがきを心がけてみてください。

「みがいている」から「みがけている」を目指しましょう！

歯ブラシをうまく使いこなそう！



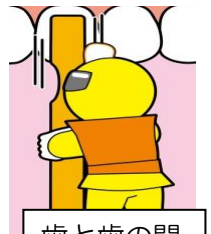
歯のうら側



奥歯のみぞ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間