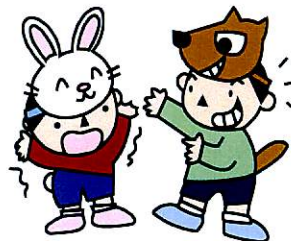


11月に入り、朝夕は寒さを感じるようになりました。向山小学校では、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症、水痘、腹痛、発熱などでのお休みが増えていきます。また、下痢や腹痛、頭痛など体調不良を訴えて保健室へ来る子も増えていきます。学芸会も本番が近づき、練習に熱が入っています。全員が、元気で学芸会に参加できるよう、ご家庭でも健康観察をよろしくお願いします。体調のよくないときは暖かくして休養し、早めに治すよう心がけてください。



溶連菌 感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があるとされています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



▼マイコプラズマ肺炎▼

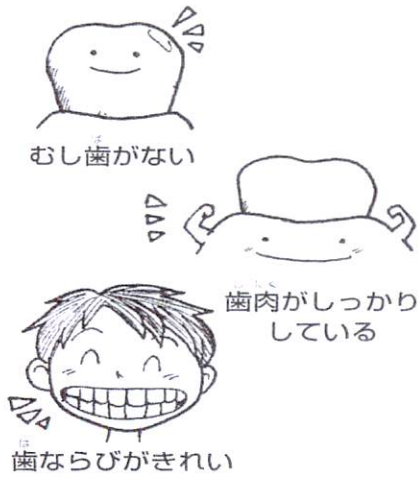
最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。



11月8日はいい歯の日 健康な歯をめざそう

11月8日は「いい歯の日」です。あなたの歯は健康ですか。健康な歯について考えてみましょう。

歯の健康とは？



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

よい姿勢、していますか？



姿勢がいいとこうなります!

「人ははじめに姿勢をつくり、次いで姿勢が人をつくる」

こんな言葉もあるように、心にも影響するようです。



今月の保健行事

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| 17日(火) 視力(1年) | 20日(金) 視力(3年) | 27日(金) 視力(6年) |
| 18日(水) 視力(2年) | 24日(火) 視力(4年) | |
| 19日(木) RD検査(5年) | 25日(水) 視力(5年) | |

*RD検査：むし歯になりやすい口腔状態かどうかを調べる検査です。