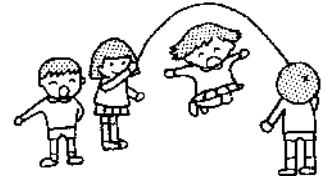


# ほけんだより

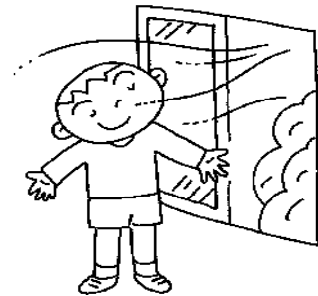
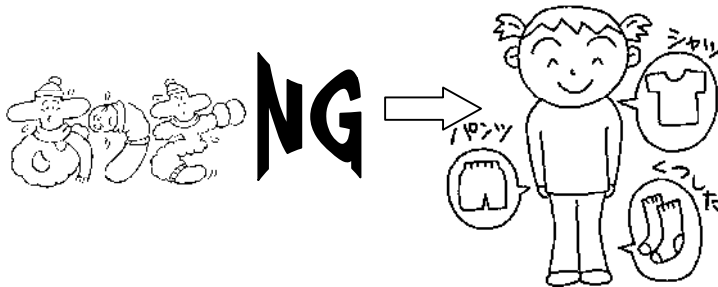
平成27年10月30日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

からだ  
じょうぶな体をつくろう



一日の寒暖の差が大きく、かぜも流行り始める季節です。衣服の調節や部屋の空気の入  
れ換えにも気を配りましょう。上手に重ね着をすることで、厚着でなく寒さを防ぐ工夫  
をしていきましょう。教室でも家でも換気を忘れずに。



学校では先週あたりから、咳、のどの痛みなどでマスクをしている子、下痢、嘔吐などの  
お腹のかぜ、発熱による欠席が増えてきました。

長引く咳やのどの痛みがあるときは、「マイコプラ  
ズマ肺炎」だったり、気管支炎、喘息などに移行し  
たりする心配もあり注意が必要です。

長引く咳の場合は必ず受診しましょう。

(「感染性胃腸炎」や「マイコプラズマ肺炎症」の  
場合は「出席停止」扱いになります。学校に連絡を  
してください。)



かぜはひき始めが肝心といえます。毎日の手洗い、うがい、十分な睡眠と栄養が大切です。

登校前にはお子さんの健康観察をお願いいたします。

## 【健康観察のポイント】

- ・食欲、排便、顔色はいつもと変わらないか。気になる時は、必ず体温を測りましょう。
- ・発熱(37度以上)、頭痛、腹痛、下痢、咳、鼻水などの症状はないか。
- ・集団感染予防と本人の体調悪化を防ぐため、無理をせず登校を控え、早期受診をお願い  
します。

感染症情報(9月から11月にかけて発症した感染症)

- ・手足口病
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・感染性胃腸炎

裏面に講演会のお知らせを載せました。ご覧ください。

『子供のネット依存の現状とその予防について』

(身近な問題です。申し込みは直接会場へ(11月5日まで)。定員があります。)

