

# ほけんだより

児童数配布

第7号  
令和6年11月1日発行

練馬区立向山小学校  
保健室

気温が下がり、過ごしやすくなってきました。寒くなると、風邪やインフルエンザなど感染症の流行シーズンとなりますので、体調管理に気を付けましょう。向山小では、先月は溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病などが発生しています。

## マイコプラズマ感染症について



### マイコプラズマ感染症とは…

マイコプラズマ感染症とは、発熱・咳・倦怠感・頭痛などを主症状とする呼吸器感染症です。2～3週間の潜伏期間の後、発熱や咳が出現し、解熱回復した後も咳が3～4週間続く場合があります。感染により抗体ができますが、生涯続くものではなく、再感染もよく見られます。

### 感染経路

マイコプラズマ感染症にかかった人の、せきやくしゃみなどのしぶきに含まれる病原体によって人から人へ感染します。（飛まつ感染・接触感染）家庭内でも感染がよくみられます。

### 予防のポイント

マイコプラズマに対する予防接種はありません。感染を広げないためのポイントは、咳エチケットと手洗いです。咳があるときはマスクを着用しましょう。



### 診断されたら…

マイコプラズマ感染症は、学校における予防すべき感染症に規定されており、出席停止となります。

保護者の方へ



## 朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか 元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

きょう                      なん                      ひ

# 今日は何の日？

11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります！

11月8日

これは簡単なので  
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」  
「前、歯ブラシ替えたのいつだったけ？」

むし歯も歯周病も毎日  
の正しい歯みがきで  
防げます。勉強も運動  
も、いい成果を出すに  
は「いい歯」から！



こたえ 「いい歯の日」

11月9日

ヒント  
「いい空気」の  
ごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？  
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？  
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空  
気を追い出して、外の  
新鮮な空気が入ってき  
ている証拠。カゼの流  
行を防ぐためにも、1  
時間に1回は窓を開け  
て換気しましょう。



こたえ 「換気の日」

11月10日

ヒント  
毎朝ちゃんと  
行ってる？

「いいトイレ」って、どん  
なトイレでしょう。下のトイ  
レにはよくないところが3つ  
あります。見つけて「×」を  
つけてみよう。

自分もみんなも気持ちよく  
使えるように、考えてみてね。



こたえ 「トイレの日」