

# ほけんだより

NO. 7



練馬区立旭町小学校



1・2ねんせいはい おうちのひとと いっしょに よみましょう。

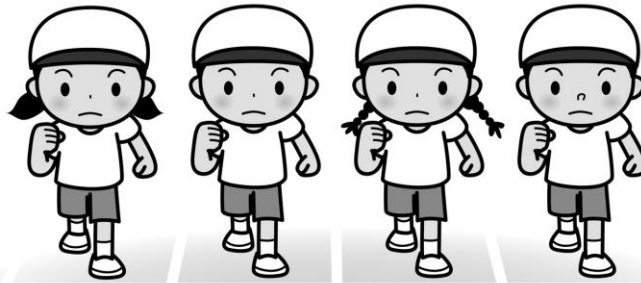
児童のみなさんへ

運動会まであとわずかとなりました。練習も本格的になってきています。つかれを残さず元気に参加できるように、体調を整えていきましょう。

## みんながんばれ！運動会

学校では…

- 準備運動をしっかりしよう。
- 水分はこまめにとろう。
- 練習からもどつたら、手洗い・うがいをしよう。



おうちでは…

- お風呂に入って、体を清潔にしよう。
- 手足の爪を短く切ろう。
- 夜は早めになで、睡眠を十分とろう。
- 朝ごはんを食べよう。
- くつのサイズがあっているか確認しよう。

自分の力を100%出せるよう、体調を整えよう。

## ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

# マイコプラズマ肺炎 についてのお知らせ

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマという細菌の感染による急性の呼吸器感染症です。咳が長く続き（2～4週間）、学校や幼稚園、保育所などで感染がみられます。14歳以下の小児が感染者報告の80%を占めています。

## 症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。

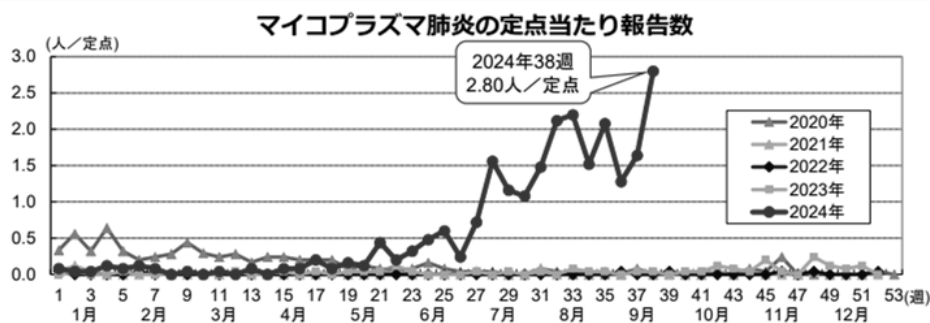


## + こんなときは医療機関への受診をお勧めします

- 昼間、学校や幼稚園、保育所での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- 夜間、咳で眠れないとき
- 乾性の咳が2～3週間続くとき
- 発熱と咳が出るとき

※髄膜炎・髄膜脳炎などの合併症が起こることもあります。

- 2～3週間の潜伏期間のあと、発熱、だるさ、頭痛などの初発症状が現れます。せきは初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。
- 細菌が含まれたせきやくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- 流水やせっけんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。
- せきやくしゃみをするときは口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等「せきエチケット」を心がけましょう。
- 出席停止の感染症です。登校再開日は医師の指示に従ってください。



マイコプラズマ肺炎は令和6年9月16～22日の週に定点あたり報告数が2.8人となり、1999年以来最も高い値となっています。