ほけんだより

令和8年10月30日
練馬区立関町小学校
養護教諭　西尾 実季



10月に入り昼夜の気温差が大きく体調を崩す児童が少しずつ増えてきました。大きな感染症の流行はありませんが、引き続き健康観察や帰宅時・食事前の手洗い等ご協力をお願いいたします。

＊関町小　感染症情報＊

10月は以下の感染症が確認されました。

インフルエンザ、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎

関町小では大きな流行は見られていませんが、練馬区内ではインフルエンザの罹患数が増えてきています。練馬区ホームページには区内の感染症による臨時休業情報が掲載されていますのでご確認ください。

【感染症による臨時休業情報掲載ページとQRコード】
URL：https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/oshirase/rinji.html

おうちの方へ

溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- 38℃以上の急な発熱
- 舌のブツブツ
- 皮膚の発疹
- リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

じどうのみなさんへ

　11月7日は「立冬」と呼ばれ、暦の上では冬の始まりとされています。昼と比べて朝晩の空気がひんやりしてきましたね。

　体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動をして冬に負けない体づくりをしていきましょう。手洗いも忘れずにしましょうね。

ただいまの後・いただきますの前に手洗いを！



家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を
洗い流そう

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を
洗い流そう

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。