

# ほげんだまり 11月

令和6年10月29日  
練馬区立大泉南小学校  
保健室

秋が深まってきました。秋は寒暖差が大きく、風邪を引きやすい季節です。10月の保健室は、風邪気味の子や体調不良を訴えて来室する子が増えました。十分な睡眠で、免疫力を高めるようお声かけをお願いします。また、体調が悪い場合は、早めに対応することで、早く回復することができます。ぜひ、朝の健康観察を丁寧をお願いします。朝、登校を迷われる場合は、45分間の授業を受けられそうかどうかで、ご判断をお願いします。嘔吐した場合は、普通食が食べられるようになったか、次の食事までぐったりしていないか等を見てください。気になる症状等がある場合は、連絡帳で担任にお知らせいただけますと、学校での対応に役立ちます。よろしく申し上げます。

～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い  
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



## 10月の感染症・欠席状況

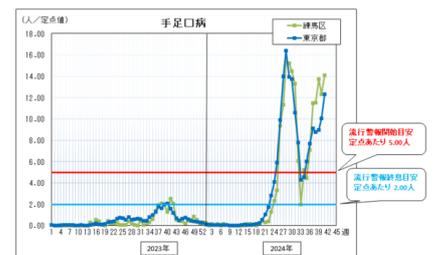


感染者報告 ☆マイコプラズマ肺炎 3名  
☆手足口病 2名

10月は、発熱や咳等の理由で欠席する子が増えました。40度近くの高熱が出たり、発熱→解熱→発熱を繰り返したりしたとの報告も多数ありました。発熱後に咳が長く続いている子もいます。

区内では、手足口病の警戒レベルが続いています。また、インフルエンザによる学級閉鎖との報告もありました。都内では、マイコプラズマ肺炎感染者が増えています。大泉南小では、お家の方々が発熱や発疹等に適切に病院受診をしてくださっているおかげで、大きな流行にはいたっていません。

手足口病もマイコプラズマ肺炎も出席停止です。病院で診断されましたら、学校に連絡をお願いします。大泉南小のホームページに登校届がありますので、保護者の方が記入し登校日にもたせてください。



## マイコプラズマ肺炎・手足口病



	マイコプラズマ肺炎	手足口病
病原体	肺炎マイコプラズマ	コクサッキーウイルス エンテロウイルス 等
潜伏期間	通常 2～3 週間	3～6 日
感染経路	飛沫感染と接触感染	飛沫感染、接触感染、糞口感染（便と一緒に排泄されたウイルスが口に入って感染すること）
症状	初発症状は発熱、全身倦怠、頭痛。咳は初発症状出現後 3～5 日から始まることが多い。咳の出始めは乾性の咳。経過に従い咳が徐々に強くなり、解熱後も長く続く(3～4 週間)。	感染してから 3～5 日後に、口の中、手のひら、足底や足背(足の甲)などに 2～3mm の水疱を伴う複数の発疹が出る。発熱は約 3 分の 1 にみられ、38℃以下のことが多い。ほとんどの発病者は、3～7 日のうちに治る。



## 「かんせんしょう」を予防しよう

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まででいねいに洗いましょう。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では 30 分に 1 回を目安に、家では 2 か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

