

ほけんだより



蓮代寺小学校 保健室
令和6年 11 月号

今年は「インフルエンザ」の流行がいつもより早く、また、「マイコプラズマ肺炎」や「溶連菌感染症」などにかかる人も増えているようです。そして、コロナの感染もまだまだ油断できません。どの感染症も予防の基本は、手洗いと規則正しい生活です。今のうちから予防に心がけた生活をするようにしましょう！

◆手を洗った後は、キレイなハンカチでふこう



◆いつもと様子が違う時は、熱をはかりましょう



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている

チェックしてみよう！

給食中の姿勢にも注意！！

- ☐ ごはんや汁物のお茶碗を持ち上げて食べている。
- ☐ 背中を丸めたりしないで、しせいよく食べている。
- ☐ 肘をつかないで食べている。



おうちの方へ

家での食事の様子はどうか？出来ていない場合は、ぜひ声をかけてあげてください。そして、出来ている時は、「できているね♡」と。

「マイコプラズマ肺炎」の流行に注意しましょう！

保護者の方へ

「マイコプラズマ肺炎」の流行が全国的に続いています。今後もしばらくは流行が続くのではないかとされています。インフルエンザも例年より早くに流行しています。今一度、ご家庭でも手洗いの励行や咳エチケット等の感染予防と健康管理の方、よろしくお願いします。

がっこうかんせんしょう しゅっせきていしきかん 学校感染症と出席停止期間

●インフルエンザ●

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
症状あり	発症日 	→ 解除					*なかなか解熱しない場合は、5日経過していても期間がのびてしまう		
			解熱	1日目	2日目				

※抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止です。

●溶連菌感染症●

※定められた期間は抗菌薬の内服を継続する。

適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能

病原体は、主に A 群溶血性レンサ球菌。

主な症状は、発熱、のどの痛みや腫れ、莓舌（莓のように赤くなる）、嘔吐等。
リウマチ熱や腎炎を併発する場合があるので経過観察が必要。

●マイコプラズマ肺炎●

症状が改善し、本人の全身状態が良い場合は登校可能

病原体は、マイコプラズマという細菌。潜伏期間は主に 2～3 週間。

主な症状は、咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が長引く。

※症状がある間がピークですが、保菌は数週から数か月間持続するので、登校する際はマスクをつけましょう！

※成人も罹患し、家庭内感染や再感染も多いので、家族ぐるみで注意しましょう！



提出書類について

いずれの感染症も保護者記載の『学校感染症の罹患届出書』を学校に提出していただきます。届出書は学校からお渡しします。何か不明な点がありましたら、学校までご連絡下さい。

※ 体調を崩しやすい時期です。発熱や咳が続く場合は、医療機関への受診をお願いします。