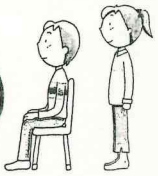


ほけんだよ！11月

平成30年10月30日(水) No.7
 中野区立西中野小学校
 校長 岡本 賢二
 養護

11月の保健目標 次女を正しくしよう



いろいろあるぞ11月「いい〇〇の日」

日中は、あたたかくてすごしやすいですが、朝晩は、かなり冷え込むよう
 になってきました。この一日の中での寒暖差で風邪をひいてしまった人も多
 いようです。しっかり睡眠をとり、ひどくならないようにしましょう。元氣
 人は、手洗い・うがいで予防しましょう。



発熱・咳 マイコプラズマ肺炎がもれません

先週の後半から、マイコプラズマ肺炎で欠席する人が増えてきました。
 主な症状は、下の表の通り、咳や発熱です。マイコプラズマ肺炎の熱は、
 夕方から上がり朝方に下がるのが特徴的といわれています。咳もだんだん
 強くなっています。咳が何日も続く時は、速急に相談してください。

※お家の人といっしょにみてください

病原体	肺炎マイコプラズマ
潜伏期間	主に2-3週間(1-4週間)
感染経路	飛沫感染、接触感染 症状のある間がピークであるが、保菌は数週-数か月間持続する。
症状・予後	咳、発熱、頭痛など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3-4週持続する場合もある。中耳炎・鼓膜炎や発しんを伴うこともあり、重症例では呼吸困難になることもある。治療は適切な抗菌薬で行う。
予防法・ワクチン	飛沫感染としての一般的な予防法を励行する。ワクチンはない。
登校(園)の目安	症状が改善し、全身状態の良い者は登校(園)可能である。

11/1 いいしせいの日

「1」が背筋
 真っすぐのいい
 姿勢に見えることからいわれています。
 あなたの姿勢はいい姿勢ですか？

11/8 いい歯の日

あなたの歯は健康でいい歯かな？

11/9 いい空気の日

部屋の空気を
 入れかえをして、
 いい空気の中で過ごそう！

11/10 いいトイレの日

次に使う人のことを考えて、
 トイレを上手に使っているかな？

11/12 いい皮ふの日

かんそうしたり、
 病気になったりせず、
 あなたの皮ふは健康かな？

11/26 いいふろの日

ゆっくりと
 お風呂に入って、
 1日のつかれをとろう！