



令和6年10月7日
中央小学校芳齋分校
保健室

咳・発熱のかぜ、マイコプラズマ感染症が流行しています

現在、学校で発熱や咳で欠席している児童が増えています。マイコプラズマ感染症は咳を主な症状とし、発熱や頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行していく感染症です。しつこい咳が3~4週間続く場合もあります。マイコプラズマ感染症は「症状が改善し、全体症状の良くなるまで」出席停止となりますので、激しい咳や発熱がみられた場合は受診をおすすめします。



てあら 手洗い・うがい・咳エチケットで予防しましょう！



マイコプラズマ感染症は、感染している人の咳やくしゃみを吸い込むことで感染（飛沫感染）したり、感染している人に触れる・ばい菌がついた物を触ることでばい菌が体内に侵入し感染（接触感染）します。

感染症を予防するためには、こまめに石けんて手洗いをすることが重要です。

また、ばい菌を体に入れないためにマスクを着用して予防することや、咳がでている人は友達にうつさないためにマスクを着用することが大切です。

みんなが元気に登校できるように、感染症対策にご協力をお願いいたします。



咳エチケットを守りましょう！



咳エチケット
マスクをしていないときの咳（くしゃみ）のおさえ方

○
ハンカチなどで口をおおう



○
肘プロック（肘の内側）でガード



注意！NGな咳
こんな咳（くしゃみ）の仕方はダメだよ！

×
何もせずに咳（くしゃみ）をする



×
手のひらで口をおさえる



11月7日 受動喫煙防止講座を行います

11月7日、学校薬剤師の北翠先生をお招きし、6年生とおうちの方を対象にした受動喫煙防止講座を行います。たばこの煙が体に与える影響や、たばこの煙を吸わされること（受動喫煙）による体への害についても、おうちの方と一緒に考えていきたいと思っております。全学年のおうちの方に参加していただけます。事前申し込み等はございませんので、お気軽にご参加ください。

★日時：11月7日（木）3限（10：35～11：20）

★場所：芳齋分校 あての木

★対象：6年生、全学年のおうちの方

★内容：講座「たばこの煙の害について」

講師 学校薬剤師 北翠先生



↑ 昨年の様子



10月の保健目標 《目を大切にしよう》



遠く（とお）のものがぼやけて見える近視（きんし）は、一度（いちど）眼軸（がんじく）が伸びてしまうと視力（しりょく）は元（もと）に戻（もど）りません。

ゲームやテレビを（み）るときは、目（め）からはなすように意識（いしき）することや時間（じかん）をきめるなど、目（め）を大切に（たいせつ）する生活（せいかつ）を送（おく）りましょう。一生（いっしょう）使う（つか）目（め）をこれ（こ）からも大切（たいせつ）に守（まも）っていき（い）きましょう。

目（め）に優しい生活（せいかつ）を知（し）ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人（さんにん）の中で誰（だれ）が1番（ばん）目（め）がいいか、視力（しりょく）検査（けんさ）の結果（けつ果）を見（み）なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人（さんにん）の普段（ふだん）の生活（せいかつ）だよ。

ゲンさん

休（やす）みの日（ひ）は1日（いちにち）中（ちゆう）ゲームを（し）ている。

野菜（やさい）は嫌（きら）い。いつもお肉（にく）ばかり（ばかり）食（た）べている。

モクさん

夜（よる）は暗（くら）い部屋（へや）で本（ほん）を（よ）んでいる。

テレビ（テレビ）を（み）るときは寝（ね）転（ころ）んで見（み）ている。

ガンさん

前（まえ）髪（かみ）が目（め）にかから（か）ないように（し）ている。

夜（よる）は早（はや）くベッ（べ）ドに入（い）ってたっ（た）ぷり寝（ね）ている。

3人（さんにん）の中（ちゆう）で1番（ばん）目（め）がいいのはガンさん。目（め）に優しい生活（せいかつ）を（し）ていたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活（せいかつ）は目（め）が悪（わる）くなる原因（げんいん）になるよ。

ポイント

- ✳ ゲームや読（よ）書（しょ）をし（し）たり、テレビ（テレビ）を（み）たりするときは、目（め）のため（ため）に1時（じ）間（かん）に1回（かい）、15分（ぶん）くら（くら）い休（やす）憩（き）しよ（し）う
- ✳ 部屋（へや）を明（あ）るくする（す）のも大（だい）事（じ）だよ。姿勢（せいし）にも気（き）をつてね
- ✳ 目（め）の健康（けんこう）にはこ（こ）はんも大（だい）切（せつ）
- ✳ バラ（ば）ンスよく食（く）べ（ば）目（め）に必（ひ）要（よう）な栄（えい）養（よう）を（と）ろ（う）
- ✳ しっ（し）か（り）寝（ね）る（る）のも重（じゆう）要（よう）。目（め）を休（やす）める時（じ）間（かん）をたっ（た）ぷり作（つく）ろ（う）

よい姿勢（せいし）できていますか？

姿勢（せいし）が悪（わる）いと、目（め）と本（ほん）（パソコン）の距（きょ）離（り）が近（ちか）くなるため（ため）視力（しりょく）が低（てい）下（げ）したり、物（もの）を（み）るバ（ば）ラ（ん）ス（バランス）が悪（わる）くなるため（ため）左（さ）右（みぎ）に視力（しりょく）差（さ）がで（で）てし（し）ま（う）こと（こと）が（が）あ（あ）り（あ）ります。保（ほ）健（けん）室（しつ）前（まへ）の掲（けい）示（し）板（ばん）で（で）は、山（やま）口（ぐち）校（こう）長（ちやう）先（せん）生（せい）のよ（よ）い姿（せい）勢（し）とわ（わ）る（る）い姿（せい）勢（し）のお（お）手（て）本（ぽん）を掲（けい）示（し）して（して）い（い）ま（ま）す。み（み）ん（な）で（で）よ（よ）い姿（せい）勢（し）を（を）意（い）識（し）して（して）い（い）き（き）ま（ま）し（し）よ（よ）う！

よいしせいできていますか？

しせいがわるいと...

「くーびた・びん」でよいしせい♪

自（じ）と画（が）面（めん）のきよ（き）りは、「パーふたつ」

お谷（や）か（か）とせな（せ）か（か）に「くーひとつ」

せな（せ）か（か）は「びん」

自（じ）と画（が）面（めん）のきよ（き）り（き）は「パーふたつ」

あし（あ）は「びた」

校長（げんちやう）先（せん）生（せい）ご協力（けいりき）いた（いた）だ（だ）きあ（あ）が（が）た（た）うござ（ご）ざ（ざ）い（い）ま（ま）し（し）た（た）