

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年11月





HPはこちらのQRコードから

〇●〇 冬が近づいてきました 〇●〇

朝晩の冷えこみもだんだんきびしくなり、冬が近づいてきました。まだまだ元気に半そでで走り回っている人もいれば、鼻水やのどの痛みといったかぜ症状でお休みする人も多くなっています。寒さに負けず冬を乗り切れるように体調管理をしていきましょう。

全国的に、現在マイコプラズマ肺炎が流行しています。芝川小でも診断を受けた人が数名います。咳が続いて心配な場合は医師の診察を受けてください。

マイコプラズマ肺炎について

うつる病気？	症状は？	咳がでる病気との見分け
<p>咳やくしゃみなどでうつる 飛沫感染の病気です</p>  <p>潜伏期間が2~3週間と長くて 周りにうつす可能性があり</p>	<p>はじめは 発熱 喉の痛み 頭痛 だるさ</p> <p>↓</p> <p>少し後から 乾いた咳がでてくる</p> <p>痰が絡んだような咳でなく、 コンコンと乾いた咳が特徴です</p>	<p>☑️ マイコプラズマ肺炎 咳の絡まない「乾いた咳」が特徴。</p> <p>☑️ 新型コロナ・インフルエンザ 「痰が絡んだ咳」が特徴。</p> <p>咳がとにかく続く！ 3~4週間続くこともあり、10% が肺炎になるケースあります。</p>
<p>診断は総合的に</p>	<p>抗生剤が効く</p>	<p>予防は？</p>
<ul style="list-style-type: none"> 診察 周囲の流行 迅速検査 血液検査 レントゲン検査 <p>などから診断される</p> <p>迅速検査は15分程で結果で るが感度が低い。</p> <p>血液検査は2~3日かかるのが 難点</p>	<p>マイコプラズマ肺炎に効く抗生剤 (抗菌薬)がある。</p>  <p>飲みにくくて嫌がることも。 最後まで飲み切ることがポイント</p>	<p>感染症予防の基本をしっかり！</p> <p>てあらい うがい 咳エチケット</p> <p>熱やアルコールに弱いのでアル コール消毒も有効です。</p>

☆マイコプラズマ肺炎は出席停止です。出席停止の期間は原則として、医師の診断を受けた日からとなります。医師から診断された場合は担任までお知らせください。



マスクについて(お願い)



最近、「マスクを忘れたのでください」と言って保健室に来る人が増えています。保健室で準備しているマスクは、いざという時に備えていますが、枚数には限りがあります。学校で生活している中では咳が出始めて急に使うことになったり、使っていてうっかり落したり、ひもが切れたりすることもあるので、予備のマスクを1~2枚、清潔な袋に入れておくと安心です。よろしくお願いします。



長距離走記録会に向けて体調を整えよう



11月26日は『長距離走記録会』が行われます。(予備日11月28日)

実力を発揮するためにまず大切なのは「健康なからだ」ですね。コンディションを整えて、自己ベストをめざしてがんばりましょう。

朝、家を出る前

☆朝ごはんを食べる。

☞ ウォーミングアップ効果を高める温かいものを食べましょう。ごはんやうどんは炭水化物なのでスタミナ源になりおすすめです。

☆体調をチェックする。

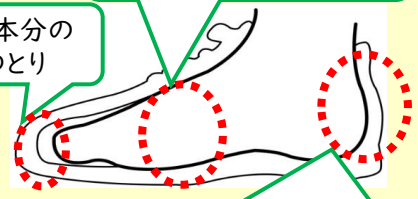
☞ 毎朝、必ずお家の人と今日は走っても大丈夫か、チェックしましょう。

くつもチェック!

大きめのくつは、余分に足が動いてしまうため不安定となり転びやすくなります。自分に合ったサイズのくつをはきましょう。

幅や高さがあっていてしめつけ感のないもの

指1本分のゆとり



かかどがあまったり、くつのふちがくるぶしなどに当たったりしないもの

走っている時...

☆自分のペースで最後まで走る。

☞ 途中で体調が悪くなったら走るのをやめて、近くの先生に言いましょう。

走ったあとは...

☆ゴールしてもすぐに座り込まない。

☆汗をきちんとふいて着替える。

☆教室に入る前にうがい・手洗いをする。

☆夜はお風呂でつかれをとって早く寝る。

「いい歯の日」パネル展

11月27日(水)~12月3日(火)に丸広百貨店上尾店にて、「いい歯の日パネル展」が開催されます。上尾市内の小学生から募集したポスターコンクールの作品が展示されます。芝川小学校からも6名のお友達のポスターが展示される予定です。ぜひご覧ください。