



上尾市立原市小学校  
令和6年10月31日  
保健室 No. 7

## 手洗い・せきエチケット・換気がキーワードです

やっと暑い夏が過ぎたと思ったら、もう冬支度が始まります。短い秋ですが、紅葉の景色や過ごしやすい秋晴れの天気、さんまや柿などの旬の食べ物など、今のうちに秋を味わいましょう。

最近、咳をしている児童が多くみられます。体調が優れない時に無理をして登校して、症状が悪化してしまうケースもみられます。一日学校生活が過ごせるか、ご家庭での朝の健康観察をお願いいたします。現在、本校において感染症の流行は見られませんが、マイコプラズマ感染症や手足口病が発生しています。医療機関のインフルエンザ予防接種も始まっています。感染症対策の一番のポイントは**手洗い**です。外から帰った時、トイレの後、食事の前などに丁寧に手洗いをしてほしいと思います。また、学校は集団の場ですので、マスクの着用やせきエチケットをして、気遣いができるとすてきです。教室では、対角線上の窓を開け、換気をしています。自分でできる感染症対策をみんなで行い、『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを整えて、きらきら笑顔で元気いっぱいにご過ごししてほしいです。



### 感染症について

学校保健安全法により、感染症にかかった場合は、他の児童に感染させないため、出席停止となります。感染症と診断された場合は、速やかにさくら連絡網や連絡帳等で学校までお知らせください。

マイコプラズマ感染症と手足口病の感染症の出席停止期間の基準は、「病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」です。医療機関を受診した際に、お医者さんに確認してみてください。



#### マイコプラズマ感染症

発熱や全身の倦怠感、頭痛などの症状がみられ、遅れて咳が始まる。咳は、熱が下がった後も長く(3~4週間)続くのが特徴。感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続くが、一部の人は肺炎を起こし、重症化することもある。

登校は、発熱や激しい咳が治まり、全身状態がよくなってからが目安。



#### 手足口病

手(手のひら)や足(足の裏)や口(口の粘膜)に水疱ができる。口の中に発疹ができていいる時は痛みで食事ができないこともあるため、刺激の少ない食品を選び、水分を十分に補給するようにする。

登校は、発熱がなく、口腔内の水疱・潰瘍の影響なく食事がとれるようになってからが目安。

11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェックしてみましょう。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**



**歯と歯の間** 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

**歯と歯ぐきの境目** 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**



**奥歯の溝** 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン



**前歯の裏側** 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ** 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



## ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は  
いい風呂の日



湯船につかると、体が温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。湯船につかって上がった体温が、だんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2時間くらい前に、ぬるめのお湯(約40℃)につかることです。

また、アタマジラミも発生しています。お風呂で髪を洗うとともに、ご家庭で頭髪や頭皮のチェックをお願いいたします。