

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
城北小学校保健室
No.7

11月の保健目標 かぜを予防しよう



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ & 運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

感染症が流行しています

手足口病とマイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています。城北小でも9月から報告が増えています。どちらも、出席停止となる感染症です。予防方法は他の感染症と同じく、石けんでしっかり手洗いをする事です。お子さんの体調が優れない場合は、無理をせず早めの休養や受診をお願いします。

手足口病

手足や口に水泡(水ぶくれ)ができる
発熱がない場合もある

潜伏期間: 3~5日
感染経路: 飛沫・糞口・接触



マイコプラズマ肺炎

頑固なせきが長く続く(3~4週間)
発熱、だるさ、頭痛など

潜伏期間: 2~3週間
感染経路: 飛沫・接触



せきがでるときは「せきエチケット」

おねがい

学校を欠席する際の連絡は、「発熱(体温)、頭痛・腹痛・せき・はなみず・のどの痛み・吐き気・おう吐・下痢・だるい・筋肉痛・関節痛」など、主な症状をお知らせください。また、登校後に体調不良があった場合は、お迎えをお願いすることがあります。緊急連絡先に変更がありましたら、担任にお知らせください。