

ほけんだより



令和7年11月17日
野田市立尾崎小学校
保健室

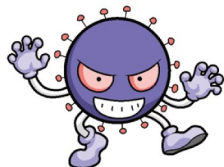
11月に入り市内小中学校では、インフルエンザやかぜによる学級閉鎖が出ています。尾崎小でもお休みする人が少しずつ増えてきました。かぜ症状がある人(せきや鼻水、のどの痛みがある人)は、必ず「マスク」をつけてください。体の調子が悪いと感じたら、早めに休養をとることが大切です。



かぜなどのウイルスがスキな人、キライな人

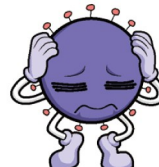
【こんな人がスキ】

- ・寝不足、運動不足
- ・食べものの好き嫌が多い
- ・かぜにかかっても無理をする
- ・マスクなしで、せきやくしゃみをする
- ・手洗いしない



【こんな人がキライ】

- ・よく寝て、よくからだを動かす
- ・なんでもよく食べる
- ・かぜにかかったらゆっくり休む
- ・せきエチケットを守る
- ・手洗いする



寒くなってくると水分をとらない人がいますね。学校で腹痛をうったえる人の中に、水分不足による「便秘」の人が多います。

また、休み時間ごとに水分をとってのどをうるおし、かぜをふせぎましょう。

「便秘」でつらい思いをしていませんか？

思いあたることはないですか？

【便秘の原因】

- 学校でトイレに行くのをがまんしている
- かたよった食生活(食物せんいが少ない)
- 運動不足
- ダイエット
- ストレス

ためしてみよう

【便秘の改善方法】

- 朝食を必ず食べる
- 水分をとる
- からだを動かす
- 食物せんいが多いものを食べる
- トイレに行く習慣をつける
- ストレスをためない



.....保護者の方へ.....

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**は出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目 登校OK

長引く体調不良で、「マイコプラズマ感染症」と診断される人がたまにいます。インフルエンザや新型コロナウイルスの検査はすぐにしてもらえますが…「マイコプラズマ感染症」とすぐに診断される人は、なかなかいません。長引くせきや体調不良がある場合は、医師に相談しましょう。

マイコプラズマ感染症とは・・

病原体は「肺炎マイコプラズマ」です。はじめは、発熱・頭痛・倦怠感などがありますが、3～5日後に乾いた咳が出始めます。熱がひいたあとも強い咳は残り、しだいに痰をとめない、夜に目立つようになります。発病後3～4週間かかって徐々に回復してきます。

- * かぜかな?と思っても油断せず、早めに医師の診察を受けることをお勧めします。抗菌薬が処方されます。
- * マイコプラズマ感染症は、中耳炎・無菌性髄膜炎・肝炎・脾炎・溶血性貧血・心筋炎・関節炎・ギランバレー症候群など多彩な合併症を引き起こします。
- * 潜伏期間は1～4週間と長く、飛沫感染によって、人から人へと感染します。咳が出ているときは、咳エチケットを守りましょう。
- * 出席停止となるため、医師の指示のもと登校してください。その際、登校届を提出してください。