

ほけんだより 10月

令和6年9月27日
多摩市立西落合小学校
養護教諭 持麿 茜

ようやく暑さがおさまり、過ごしやすい気候になってきました。
季節の変わり目は気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期です。
西落合小学校でも、熱や咳、いろいろな感染症でお休みする人が
増えています。上手に衣服を調整し、体調を崩さないよう工夫しましょう。



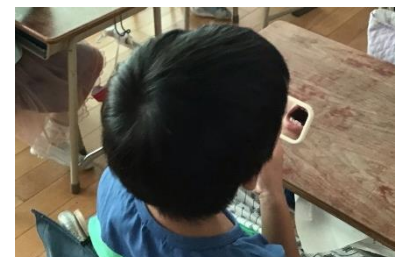
今後 の 予定

日時	対象	健診・注意事項
10月8日(火) 1組:3時間目 2組:4時間目 3組:2時間目	4年生	ブラッシング指導 ★持ち物が8点あります。10月1日(火)までに必ず持ってきてください。
11月1日(金) 13:30~	5年生	脊柱側弯検診
11月13日(水) 14:30~ 15:30	5年生 (11月1日に欠席した人)	脊柱側弯検診欠席者健診 場所:多摩市役所301・302会議室 (保護者同伴)



9月11日(水)に、歯科校医の橋口先生から、歯みがき指導をしていただきました。

歯のみがき方や歯ブラシの選び方、虫歯がどうしてできるのかなど、歯の健康について詳しく教えていただきました。



インフルエンザ

よぼうせっしゅ う 予防接種 受けていますか？

さいきん がつ きゅうげき かんせんしゃ ふ はじ
最近では9月ごろから急激に感染者が増え始めるインフルエンザ。

インフルエンザの予防には、こまめな手洗いと十分な栄養・休養、そしてワクチン接種が有効です。おうちの人やかかりつけ医と相談をして、早めに予防接種を受けましょう。



こんな感染症が出ています



はいえん マイコプラズマ肺炎



ねつ せき ではじ びょうき
熱のあとに咳が始める病気です。
せんぶくきかん しゅうかん
潜伏期間: 2~3週間

てあしくちびょう 手足口病



てあしくち なか ほっしん
手足や口の中に発疹(ぶつぶつ)ができます。
せんぶくきかん かかん
潜伏期間: 3~5日間

すいとう みずぼうそう(水痘)



からだじゅう ほっしん
体中に発疹(ぶつぶつ)ができます。
せんぶくきかん しゅうかん
潜伏期間: 2~3週間

せんぶくきかん 潜伏期間とは…？

きん からだ なか はい
ウイルスや菌が体の中に入ってから、
しょうじょう て じかん
症状が出るまでの時間のこと。

すべ しゅつせきていし びょういん どうこうきょかしよう がっこう ていしゅつ
全て出席停止となります。病院で登校許可証をもらい、学校へ提出してください。

て 手洗い 忘れていませんか？

そと かえ とき
外から帰った時



あと
トイレの後



せきや
くしゃみをした時



た まえ
ごはんを食べる前



め み て
目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。