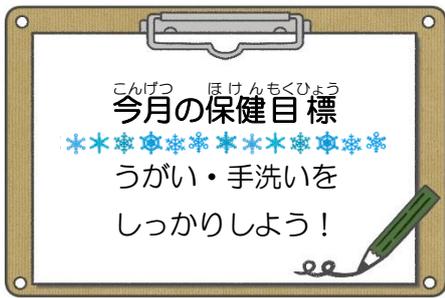


12月に入り、2024年も残り1か月になりました。今年はどうな年になりましたか？冬休みはおうちの人と一緒に1年のふりかえりをしたり、来年の新しい目標をたててみるのもよいかもしれませんね。また、冬は空気が乾燥し、ウイルスが元気に活動し始めます。かぜをひいたり感染症にかかったりする人が増えるこれからの季節は、手洗い・うがいや換気などの感染症対策のほかにも、すききらいせずバランスのよい食事を心がけたり十分な睡眠をとるなどして、寒さに負けない体づくりにもつとめましょう。



うがい・手洗い、毎日しっかりできているかな？

石けんをあわだてて
使ってウイルスも
一緒に洗い流そう！



ぶくぶく・がらがら
うがいでウイルスが
体の中に入るのを
防ごう！

冬に流行しやすい感染症に注意しよう！

代表的な感染症を
3つ紹介します

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによって、38度以上の高熱が急に出て数日続いたり、せきやのどの痛み、関節痛、体のだるさなどの症状がみられます。また、中耳炎や肺炎などの重い症状を引き起こすこともあります。



感染性胃腸炎

ノロウイルスによって、激しい腹痛や下痢、嘔吐などの症状がみられます。脱水症状になりやすいため、水分補給が必要になります。また、ノロウイルスは感染力が強く、集団の中で発生すると多くの人に感染し広がってしまいます。



R S ウイルス感染症

R S ウイルスによって、せきや鼻水、のどの痛みなどのかぜと似た症状が数日にわたってみられます。また、合併症として中耳炎を引き起こすこともあります。



かからないためには、効果的な予防接種やうがい・手洗い、換気などの基本的な感染症対策、それと合わせて、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠も大切です。



冬休みも健康で過ごすために

12月26日から冬休みになります。前日にはクリスマス、1月にはお正月と、楽しい行事がたくさんありますね。冬休み中の生活リズムをくずさないように気をつけて過ごしましょう。



早ね早起きをする



バランスよく食べる



適度に体を動かす



食べすぎに気をつける



夜ふかしをしない

保護者の皆さまへ

【 泉が丘地域学校園 『家庭での歯みがきチェック』の実施について 】

泉が丘地域学校園では小中連携した歯科指導を目指し、今年度は11月8日の「いい歯の日」にちなんで『家庭での歯みがきチェック』を、6年生を対象に実施しました。

『家庭での歯みがきチェック』では、各家庭において染め出し液付き綿棒を使ってみがき残しがないかを確認し、今後歯みがきをする際に特に注意してみがく必要のある場所を意識づけすることを目的としています。

実施の様子については、1月号の保健だよりでお知らせします。

【 冬季休業中の感染症対策について 】

10月にマイコプラズマ感染症が一時的に流行しましたが、11月は増加することはなく徐々に減少しています。一方で、かぜ症状や発熱、マイコプラズマ感染症以外の感染症に罹患して欠席する児童も続けてみられている状況です。

12月に入り、本格的な寒さがやってきました。また、12月26日から1月7日まで冬季休業期間になります。かぜや感染症が流行しやすい時期がまだまだ続きます。うがい・手洗いなどの感染症対策や食事・運動・睡眠を基本とする生活リズムの確保について、ご家庭でも感染症予防に努めていただきますようお願いいたします。

【 インフルエンザ経過報告書、登園・登校届、意見書の提出について 】

感染症に罹患し、治癒後登校する際には学校へ提出が必要な書類があります。様式につきましては、本校のホームページからダウンロードができますのでご確認ください。不明な点がございましたら、学級担任または保健室までお問い合わせください。