

なが なつやす お たの おも で す
長い夏休みが終わりました。楽しい思い出はできましたか？おうちでのんびりと過
ごし、こころ からだ なつやす す
ごし、心も体もリフレッシュできましたか？どんな夏休みを過ごしたか、ぜひ教え
てくださいね。9月になってもまだまだあつ ひ つづ せいかつ ととの
て、げんき とうこう
て、元気に登校しましょう！

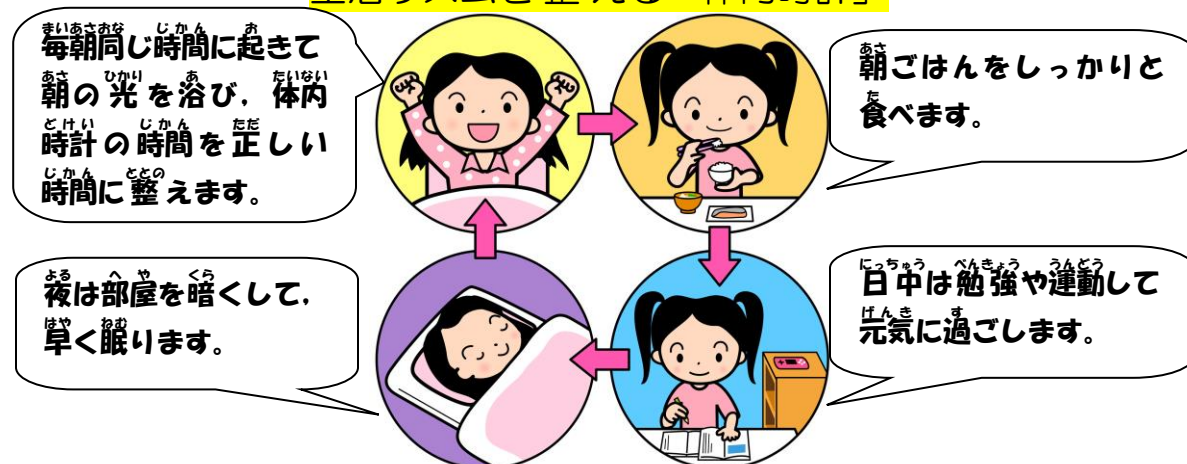
    



おうちのかたへ

- 夏休み中、お子さんの健康について変化があった場合は、学校まで連絡をお願いいたします。(大きなけがや病気をして病院で診察を受けた、アレルギー症状が出た、現在も体調が悪い、など。)
 - 緊急連絡先・携帯電話の番号などの変更がありましたら担任までお知らせください。
 - 内科、歯科、眼科、耳鼻科の受診が済んだ方は、治療証明書を提出してください。まだ受診されていない方は、早めに受診されますよう、よろしく願います。
- 何かご質問などございましたら、保健室までご連絡ください。

せいかつ との たいない ど けい
生活リズムを整える「体内時計」



規則正しい生活きそくただいを繰り返をくりかえすことで体内時計たいないどけいがきちんと動き、生活リズムうごが整せいいます。ととの

ひやくにち
百日せきにご注意ください！

ひやくにちせききん かんせん はげ とくちよう きゅうせい きどうかんせんしやう
百日咳菌の感染によって激しいせきを特徴とする急性の気道感染症です。

今年^{ことし}は全国^{ぜんこく}で百日^{ひゃくにち}せきが流行^{りゅうこう}しています。栃木^{とちぎけん}県^{けん}においても流行^{りゅうこう}がみられ、特に小^{とく}学^{しょうがく}生^{せい}から高^{こう}校^{こう}生^{せい}の感^{かん}染^{せん}報^{ほう}告^{こく}数^{すう}が多^{おほ}くなっており、今^{こん}後^ごも注^{ちゅう}意^いが必^{ひつ}要^{よう}な病^{びょう}気^きのひとつです。



こんな^{しょうじょう}症状がみられます

★カタル^き期^{やく}（約2^{しゅうかんじそく}週間持続）

かぜ 症 状 で 始 ま り， 次 第 に せ き の 回 数 が 増 え て 程 度 も 激 し く な り ま す。

★**瘵咳期**（約2～3週間持続）

発作性のせき（急に激しくせき込み、一時的に止まらなくなる状態）、けいれん性のせき（短い咳が連続して起こり、その後息を吸うときに「ヒュー」という笛のような音が出る）が出るようになります。合併症として肺炎や脳症などもあり、乳児では特に注意が必要です。

★回復期 かいふくき

^{はげ} 激しいせきは次第に減^{しだい}って落^へち着^おき、やがて回^つ復^{かいふく}に向^むかいます。完^{かんぜん}全^{なお}に治^なる
 まで約^{やく}2~3 か月^{げつ}かかります。



よほう たいさく
予防と対策

ひやくにち よほう
百日せきの予防には

てあら ちゃくよう きほんてき かんせんしょうだいさく ゆうこう
手洗いやマスクの着用などの基本的な感染症対策が有効です。

せきが^{つづ}続く場合は、医療^{いりょう}機^き関^{かん}の受^{じゅ}診^{しん}をご検^{けん}討^{とう}ください。

受診を迷った場合や夜間・休日の場合は、「こどもの救急」のサイトを参照
したり、「#8000（こども医療電話相談）」にご相談ください。

ひやくにち しゅっせきてい いし がっこうかんせんしやう こ
百日せきは、出席停止になる学校感染症のひとつです。お子さん
がひやくにち ばあい どうこう さい いけんしよ
が百日せきにかかった場合、登校する際には「意見書」また
は「治療証明書」の提出をお願いいたします。

