

# ほけんだより 12月

浜岡東小学校  
保健室



2024年も残すところあとわずかとなりました。今年はどうな1年だったでしょうか。日中は穏やかな日差しに暖かさを感じる日もありますが、朝晩は冷え込み、空気も乾燥してきました。そんな1年の終わりを元気に過ごせるよう、引き続き、手洗い・うがいで風邪や感染症の予防に努めてほしいと思います。



## 冬も元気いっぱい! けんこうにすぞすのために

もうすぐ冬休み。どこかに出かける人もいれば、お家でゆっくり過ごす人もいると思います。過ごし方は様々ですが、すべての基本は心身の健康です。規則正しい生活をして、充実した冬休みを過ごせるようにしましょう。そして、冬休み明けに元気な姿で会えることを楽しみにしています。

### 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。

冬休み明けの1/8(水)から1週間、「元気になるカード」を使って生活リズムチェックを行います!



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



※必要な睡眠時間は9~10時間です

夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

### 歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか? ふだん何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬間的に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分~1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。



### 1月 身体測定の日程

- 1月 8日 (水): 6年生
- 1月 9日 (木): 5年生
- 1月 10日 (金): 4年生
- 1月 14日 (火): 3年生
- 1月 15日 (水): 2年生
- たんぼぼ
- 1月 16日 (木): 1年生

※体操服で行います。





# 「マイコプラズマ肺炎」<sup>はいえん</sup>を知っていますか？

マイコプラズマ肺炎は「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。3～7年程度の間隔で大きな流行が起きることが報告されています。COVID-19の流行による感染対策の強化で、2020～2022年にかけては世界的に報告数が減少していましたが、対策が緩和されるとともに2023年以降、欧米や中国などで流行が報告されています。日本においても同様の傾向で、2024年春頃から報告数が増加しています。10～15歳に多く発症しますが、大人も罹ることがあります。

主な症状は、咳、発熱、頭痛等の風邪のような症状で、特に咳は熱が下がったあとも長期(3～4週間)にわたって続くのが特徴です。「風邪だと思っていたけど咳が長引く」という場合にはマイコプラズマ肺炎の感染を疑ってもいいかもしれません。マイコプラズマ肺炎は重症化することもあります。多くの場合は軽症で済むため、過度に心配することはありません。

**予防に心がけましょう！！**

ストップ  
**STOP!**

かんせんしょう  
**感染症**

てあら 手洗い・消毒 (しょうどく)

せき 咳エチケット

かんき 換気

ほしつ 保湿

じたくりょうよう 自宅療養

◎罹患した場合は学校へご報告をお願いいたします。

なお、症状が改善し、全身状態が良くなった人は登校可能です。



## 保護者の方へ

日頃から、本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

今後、感染症が流行することが考えられます。今一度、感染症対策にご協力ください。

- ・換気のため、教室の気温が低くなる時があります。上着を着るなど、温かく調節のできる服装での登校をお願いいたします。
- ・ランドセルの中にマスクの予備を2～3枚入れておいてください。
- ・清潔なハンカチとティッシュを毎日必ず持たせてください。
- ・お子さんが体調不良の場合、お迎えに来ていただく場合があります。日中でも必ず連絡がつくようにしておいてください。

よろしくお願いいたします

