

ほけんだより



令和6年10月31日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

10月は日による気温差や、日中と朝晩の気温差が激しい日が続いていました。体が気温の変化についていけず、疲れやすい時期です。肌着を着用する、羽織れる上着を持ってくるなどして、体温調節をしてください。



マイコプラズマ肺炎について

マイコプラズマ肺炎は、肺炎マイコプラズマという細菌の感染による急性の呼吸器感染症です。現在、全国的にマイコプラズマ肺炎の患者が増加しています。

症状…2～3週間（1～4週間のこともあります）の潜伏期間を経て、発熱・頭痛・だるさなどの症状があらわれます。次第に乾いた咳が自立つようになり、3～4週間続きます。

感染経路…肺炎マイコプラズマを感染者の咳などのしぶきから吸い込むことによる、飛沫感染です。一度感染すると体に抗体がつくられますが、徐々に衰退してしまうため、再感染することもあります。



治療…自然に治癒することもあります。有効な抗菌薬を服用することで、症状の出る期間を短くすることができます。

予防…予防ワクチンはありません。人ごみを避ける、手洗いをする、咳が出る場合はマスクをつけるなどで予防してください。マスクがない場合は、咳をするときにティッシュで口を押える、腕で口を押えるなどしてください。家族内で感染している人がいるときは、寝室を分けるようにしましょう。

このようなときは医療機関への受診をおすすめします

- ☐ 昼間、学校や家庭での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- ☐ 夜間、咳で眠れないとき
- ☐ 乾性の咳が2～3週間続くとき
- ☐ 発熱と咳の症状があるとき



がつ ほけんぎょうじよてい
11月の保健行事予定

ひにち	ないよう	たいしょうがくねん
11月13日 (水)	し しか けんこう しどう 歯科健康指導	4年生
11月15日 (金)		6年生
11月26日 (火)		1年生
11月27日 (水)		3年生
11月28日 (木)	せきちゅうそくわんけんしん 脊柱側弯検診 ※たいいくぎ けんきをうけます。 ※体育着で検査を受けます。	5年生 (6年生対象者)

※歯科健康教育では、歯科衛生士さんが来校し、歯の大切さや歯みがきの方法について指導をしてくれます。
6年生のみ手鏡が必要です。ご家庭から持参させてください。

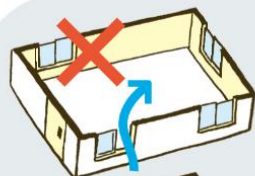


がつこの か 11月9日はいい (11) 空 (9) 気の日

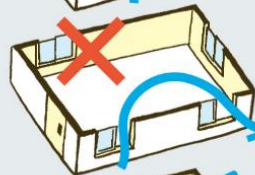
しつど ひく くうき かんそう せき けい かんせんしやう
湿度が低くなり空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜を保護する機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。
理想的な湿度は 40%~60%です。室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、湿度の低下を防ぎましょ
う。体の中の乾燥にも気をつけて、気温が高くななくても水分補給をこまめに行ってください。

ふゆ ちか きおん ていか
冬が近づき気温が低下すると、エアコンやヒーターを使うため窓やドアを閉め切ってしまうがちですが、空
をいれ替えないと、空気中のウイルスや細菌が停滞し感染症に感染しやすくなります。30分~1時間に1回程度、
窓やドアを開けて換気を行うようにしましょう。

いい(11) 空(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは?



まど か しょう
窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

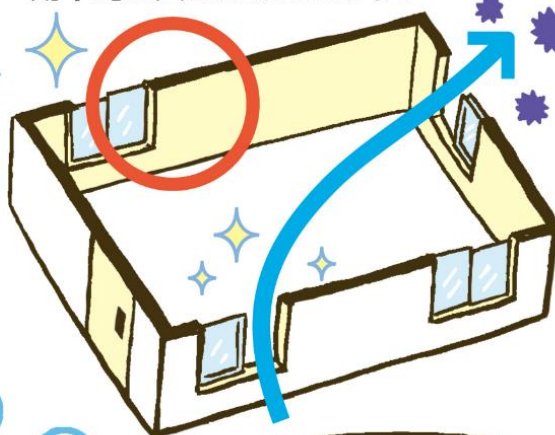


か しょう おな ほうこう まど
2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
なか じゆんかん そと で
中を循環せず外に出ていく



ほうこう まど あ
2方向の窓を開けても
ちか いち せま はんい でしか
近い位置だと狭い範囲でしか
くうき じゆんかん ひこうりつ
空気が循環せず非効率

か しょう ほうこう たい かく せん じょう
2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



かぜ はい
風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい