

ほけんだより11月

坂出市立東部小学校

令和6年11月5日

季節の変わり目には、気温の変化が激しく、体調を崩す人が多くなります。また、感染症等が流行することがあります。衣服の調整、生活リズムを整える、手洗い等で、体調の管理をおこないましょう。

11月は、ときめき集会、持久走大会の行事もあります。自分の力を発揮できるよう、元気にすごしてほしいと思います。

よく耳にする 感染症

～ これってどんな病気？ ～

マイコプラズマ感染症

症状 せき、発熱、頭痛等のかぜ症状から進行し、特にせきは徐々に激しくなる。長引いて肺炎を起こすこともある。

感染経路 飛沫感染、接触感染 **潜伏期間** 主に2～3週間

★症状が改善し、全身状態がよい場合は登校できる。

手足口病

症状 口の中、手足に水疱性の発しんを生じる。夏かぜのひとつである。

感染経路 飛沫感染、接触感染、経口感染 **潜伏期間** 3～6日

★全身状態がよい場合は登校できる。

特に、排便後の手洗いをしっかりとする。

溶連菌感染症

症状 発熱、のどの痛み、扁桃腺のはれ等が見られる。

感染経路 飛沫感染、接触感染 **潜伏期間** 2～5日

★抗菌薬療法開始後24時間以内に感染力は消失するため、それ以降は登校可能である。

出席停止扱い
になります！



外遊びのすすめ

★ 金曜日は「金キラ筋」★

外遊び、運動をすると、こんなにいいことがあるよ。

★ 運動によって筋肉等のはたらきが活発になると、**集中力**が高まります。

★ **気分**がスッキリ。**体力**もアップ！します。

★ おなかですいて規則正しい**食生活**になり、夜はぐっすり眠れます。

運動が苦手な子は、外へ出て、散歩や日光をあびることでもいいですよ。今の時期は気候もいいので、金キラ筋タイムは、外へ出てみましょう！

持久走練習が始まります

(11月19日から)

持久走練習では、自分のペースで走り、体力向上や寒さに負けない体づくりをしよう。

□ **体調**はととのっていますか。

喘息や心臓疾患などで医師の指示を受けている人は、担任、または養護教諭にお伝えください。また、11月7日の内科検診を受けて相談することもできます。

□ **ペース配分**に気を付けて。

急に全力で走らずに、少しずつペースをあげていきましょう。息が上がらないくらいで、一定のペースで走れるといいですね。

□ **終わった**らすぐに止まらないで。

しばらくは呼吸を整えるために、歩きましょう。運動後は筋肉をのばしておきましょう。

□ **体調が悪くなったら、先生に**知らせ。

呼吸が苦しい、おなかが痛い、膝や足が痛むなど、途中で変化があったときは、無理をせずに休みましょう。



クイズにちょうせん

けがをしそうな
場面を8つ見つけて

OTUKA ヘルシー文庫より

- ★用具が出しっぱなし
- ★用具にぶらさがっている
- ★へい！上がっている
- ★髪の毛をたばねていない
- ★くつのひもがほどけている
- ★用具がこわれている
- ★パーカーのフードがきけん
- ★地面にあながあいている
- ★石がちらばっている

外で遊ぶ時には、まわりをよく見て安全の確認をしよう

