

ほけんだより



京丹後市立丹後小学校 保健室 令和6年12月4日(水)

長かった2学期もあとわずかとなりました。手足口病にはじまり、マイコプラズマによるお休みの人が長く続きました。コロナも少しありましたが、今度はインフルエンザが市内の小中学校にも少しずつ入ってきているようです。心配な人はマスク着用を。

【インフルエンザの症状】



38.5 度以上の熱



関節痛・筋肉痛



全身倦怠感



咳や鼻水



寒気

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

- 特徴** 白っぽい下痢便が出る
- 症状** 下痢、嘔吐、発熱など
- 注意点** 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

RSウイルス感染症

- 特徴** 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も風邪様症状。
- 症状** ひどいせきや喘鳴などが出ることも
- 注意点** 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

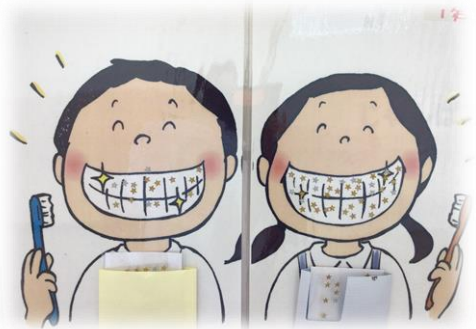
- 特徴** A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
- 症状** 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
- 注意点** 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

インフルエンザ
出席停止日数



11/25 ～保健委員会の歯みがき週間

保健委員会では、歯みがきについてアンケートをとりました。昼に歯みがきをしていない人が多いことがわかり、ポスターを作り、また『歯みがきシール☆』をはる活動をしています。特に低学年の☆シールがいっぱいになってます。



11/25 5年生 いのちを守る学習（AED）

弥栄病院から救命看護認定看護師の谷口さんに来ていただき講習を受けました。いざという時に小学生でもできることがあることを学びました。心と身体で覚えたことを忘れないで、勇気を出して行動できる人であってほしいと思います。また命の大切さも感じてくれたことだと思います。



【自分でできること】（学習後の感想）

♡119番とAEDを読んですぐに心臓マッサージをする（みんなで交代です）

♡胸骨圧迫を他の人が来るまでずっと止まらずやり続ける

♡大声で大人の人に言って、息などしていなかったら心臓マッサージ をしてあげる。みんなで自分も勇気を出して行動する。だれかの命でも自分から動いて助けてあげる。



12/3 4年生 お薬教室

ゆう薬局 吉松学校薬剤師さんから『正しいお薬の飲み方』について教えていただきました。5・6年生は薬物乱用防止学習を実施しています。その前に、正しいお薬の飲み方について学習しました。動画やお薬の実験等印象に残る内容でした。

若者の薬物乱用やオーバードーズの問題が社会問題になっています。

小学生のうちから正しい知識を身につけておくことが大切です。

エナジードリンクについてもふれていただきました。



10月～11月にかけて、スポーツ振興センターにかかる、けがが増えています。

登下校中のけがや休み時間など子ども達だけになる時間帯が多いです。冬季は路面が滑りやすくなるので要注意です。危険予測できる力も身につけたいですね。

