

ほげんだより

令和6年3月19日
京丹後市立宇川小学校
保健室

3月は1年間のまとめの月です。身長や体重が大きくなるとともに、様々な経験をする

ことで大きく成長できたのではないのでしょうか。

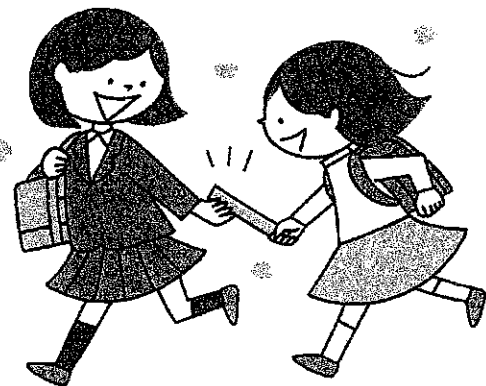
4月からはそれぞれ、学年が上がり、6年生は卒業

して中学生になります。新しいステージでも体もさ

らにステップアップして行ってほしいと思います。

そのためには、ケガや病気をせずに、心も体も元気

にすごせるようにしましょう。



京丹後市内の小中学校ではインフルエンザにかかっている人が多くいるようです。本校でのインフルエンザの感染・流行はありませんが注意が必要です。手洗い・咳エチケットを続けていきましょう。

水ぼうそうに注意

気になる症状がある場合は早めに受診してください。

「水ぼうそうってどんな病気？」

赤いぽつぽつ（発疹）が全身にわたってできて、強いかゆみも起こり、その後、かさぶたになっていく感染症です。

赤いぽつぽつ（発疹）は、体と首のあたりから顔面に出ることが多く、発熱することもあります。発疹→かゆみのある水疱→かさぶたという順に進行します。

感染力がとても強いので、赤いぽつぽつが全てかさぶたになるまでは出席停止です。

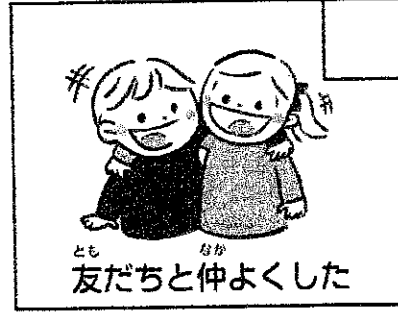
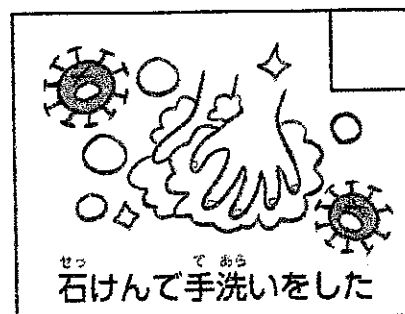
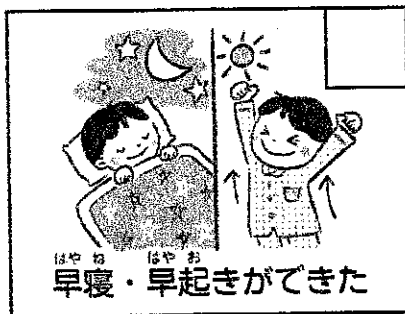
〔潜伏期間〕主に14～16日 〔感染経路〕空気感染、飛沫感染、接触感染。水疱中に多量のウイルスが存在します。〔出席停止期間〕全ての発疹がかさぶたになるまで。



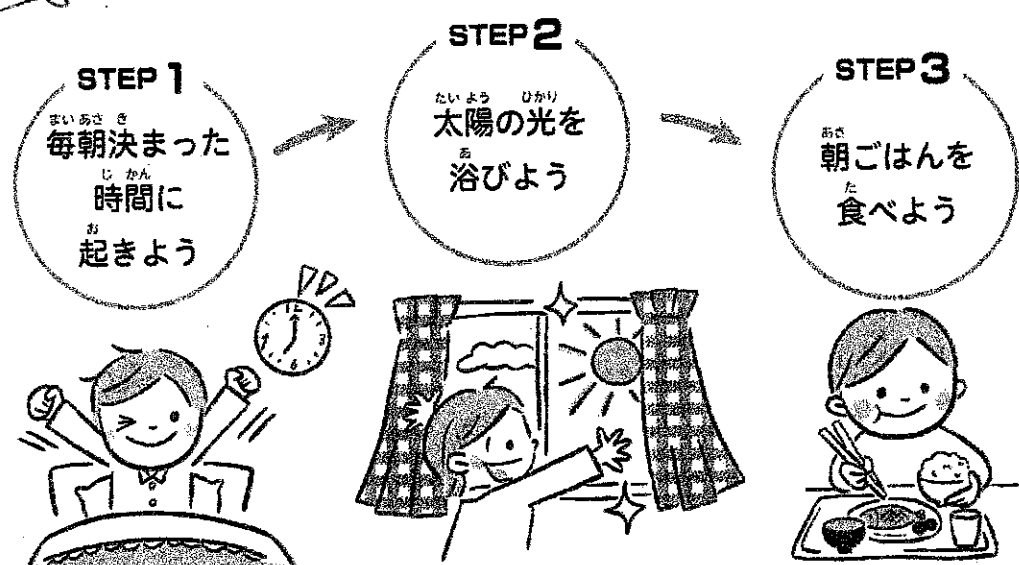
ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
〇をつけてね



春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



「けんこうのきろく」をお渡しします。
1年間の健康のまとめです。自分のからだはたった一つです。ほかの人と比べないで、自分のからだと健康をみつめてください。治療のまだの人は早めに治しましょう。