

# ほけんだより 11月

2024年11月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.8

かぜ症状の人も増えています。手足口病やマイコプラズマ肺炎に罹患する児童も出ています。爆発的な感染拡大はありませんが、注意が必要です。今後、インフルエンザや新型コロナの流行も心配されます。「咳エチケット」「手洗い」で予防に努めましょう。栄養と休養をとり、体の調子を整えることも大切です。

## 出席停止について

感染症	出席停止期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日が経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日が経過するまで
手足口病	医師により感染の恐れがないと認めるまで。
マイコプラズマ感染症	主な症状（発熱や発疹の痛み、せき、嘔吐下痢など）がおさま り、全身状態がよくなれば登校可能とされています。
感染性胃腸炎	

発症日を含めると  
6日間出席停止です。

他にも出席停止になる感染症があります。

出席停止期間は、必ず、かかりつけ医（受診先）の指示に従うようにお願いします。

## 冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

学校で寒さを訴える児童もいます。服装を工夫しましょう。