

とほけんだより 11月

令和6年11月1日 中野区立中野本郷小学校 校長/角田 恒一 保健室発行 No.7
 ～ お家の人と一緒に読みましょう ～

その不調、^{ふちょう} ウィンター・ブルーかも！？



最近、何となく気持ちが落ちこんだり、次のような症状になったりしていませんか？

- 以前は楽しみだった活動に興味がわかなくなった
- 食欲が止まらない（特にあまいものを食べるようになった）
- すいみん時間が長くなった

春が近づくとつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然によくなることが多いようです。すずしくなり、運動がしやすい季節になりました。できるだけ外遊びをして、太陽の光を浴びるようにしましょう。

あき ふう 秋～冬にかけて流行りやすい^{かんせんしょう}感染症

	新型コロナウイルス	インフルエンザ	ノロウイルス (感染性胃腸炎)	溶連菌感染症
症状	だるさやせき、発熱 体の痛みや鼻づまり、の どの痛みなど	発熱(38～40℃)、せきや 鼻水、くしゃみ 筋肉や関節が痛くなる	おう吐やげり 腹痛や頭痛、発熱	発熱(38℃以上)、のどの 痛み、おう吐など
気を 付け るこ と	「せきエチケット」 つづけていますか？ ①ティッシュやハンカ チで鼻と口をおおう ②とっさのときは「そ で」でカバーする ③マスクをつける 	※保護者の方へ 15歳未満は解熱剤の 使用に注意が必要です。 このような症状がある ときは受診してください。また、抗インフル エンザ薬を発熱後48時間 以内に服薬すると、発熱 期間が1～2日間短縮さ れます。	どうやってかかるの？ ①感染者の便やおう吐 物に含まれたウイル スが手に付着する ②ウイルスが付着した 二枚貝などを不十分 な加熱で食べる 	※保護者の方へ 抗菌薬での治療開始 後、24時間程度で他の 人に感染させないくら いまで菌数が減少しま すが、症状が治っても 医師の指示通りに飲み 続けてください。
出席 停止 期間	発症後5日を経過し、か つ症状が軽快した後1 日を経過するまで	発症後5日を経過し、か つ解熱した後2日を経 過するまで	症状により、学校医その他の医師において感染の おそれがないと認めるまで	

☆もんだい「みなさんは手を洗ったあと、どうしていますか？」



こたえ「②」
ハンカチの貸し借りで、
感染が広がってしまうこ
とがあります。自分のハン
カチでふきましょう！