

お子さまと一緒に読んでください  
ほけんだより

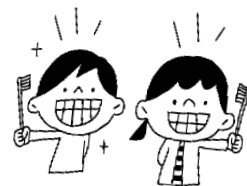
# はあと♡



令和6年10月31日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

朝晩はぐっと冷え込み、日中も肌寒い日が増えてきました。11月は和暦で「霜月」といいます。霜（空気中の水分が冷えて凍ったもの）が出来るほど寒い季節になったということです。美園小でも、風邪やマイコプラズマ肺炎、手足口病などの感染症にかかっている児童が増えてきています。風邪を予防するために大切なことは、手洗いうがい、そして十分な睡眠で体をよく休め、お風呂や食事などで体を温めることです。免疫力を高め、外で元気に遊び、寒さに負けないじょうぶな体をつくっていきましょう！

## 11月8日は良い歯の日！美園小学校の取り組みについて



・カラーテスターでの歯みがきチェック 11月6日(水)～11月10日(日)

・お家の人と一緒にやってみましょう！



・児童保健委員会による歯みがきカレンダー 11月11日(月)～11月15日(金)

・保健委員が、イラストを書きました。歯みがきチェックで赤くなったところを中心に、1日3回みがきましょう！

・8020歯の健康教室(学校保健委員会) 11月28日(木) 15:45～

・学校歯科医の初川貴司先生に、歯肉炎・歯周病に関する講話をしていただきます。保護者の皆さまの御参加をお待ちしております。詳しくは、美園小ホームページに掲載されております学校保健委員会開催のお知らせを御覧ください。



### がくおんべつは 学年別歯みがきのポイント



おんせい  
**1・2年生**

- ❖ 第一大きゅう歯をきれいにみがこう。
- ❖ 新しく生えてきた大人の歯に気をつけてみがこう。



おんせい  
**3・4年生**

- ❖ 上下の前歯をきれいにみがこう。
- ❖ 生え変わりのところや、歯並びに気をつけてみがこう。

おんせい  
**5・6年生**

- ❖ 永久歯、第二大きゅう歯をきれいにみがこう。
- ❖ 歯の裏側にも気をつけてみがこう。
- ❖ 歯みがきで歯肉炎を予防・改善しよう。



# マイコプラズマ肺炎が流行中！かぜとマイコプラズマ肺炎の違いについて



10月下旬から、さいたま市内でも、美園小学校でもマイコプラズマ肺炎にかかる人が増えてきました。マイコプラズマ肺炎は、風邪のような症状のあと、咳が長く続くのが特徴です。風邪かマイコプラズマ肺炎かは、見た目では分かりません。風邪症状があったら、無理に登校しないで病院に行き、検査をしてもらうようにしましょう。

	かぜ	マイコプラズマ肺炎
感染経路	接触感染、飛沫感染	接触感染、飛沫感染
潜伏期間	2～4日	2～3週間
主な症状	発熱・倦怠感 咳・鼻水・咽頭痛など	咳・発熱（しない場合も）・頭痛・倦怠感・咽頭痛など 咳は徐々に激しくなり、長引く 悪化すると呼吸が苦しく、入院する必要があることも。
検査方法	なし	血液検査、レントゲン検査、遺伝子・抗原検査など
治療方法	対症療法	マイコプラズマ肺炎に効果がある抗菌薬など
治るまでの期間	5日程度	1週間～4週間程度
登校の目安	症状が落ち着いたら	発熱や激しい咳が治まり、全身状態が良くなったら ※出席停止になります。かかりつけ医に登校可能時期について相談をしてください。

## ではどうする？大切なのは基本的な感染予防対策です！

### こまめな手洗い



石けん使っていないに手を洗おう！手を洗ったあとは、きれいなハンカチで手をふいてね。

### 正しいマスクの着用



鼻からあごまでしっかりマスクでおおきましょう！マスクと顔にすきまがでないようにつけましょう！

## 規則正しい生活で病気を治す力を高めよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力など病気と闘うためのさまざまな力をもっています。そして病気にかかってしまったときに大切になる、自分で病気を治す力（自然治癒力）というものももっています。これらの力は自分の生活次第でさらに高めることができます。

### その① たっぴりの睡眠

低学年は21時、  
高学年は22時までに布団に入り、  
しっかり寝るようにしましょう。



### その② バランスの良い食事

特に、朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギーです。必ず毎日食べましょう。



### その③ 適度な運動

運動をすることで体が温まり、免疫細胞が活性化されます。涼しくなってきたので、外で元気に遊びましょう。

