

# ほけんだより10月

令和6年10月  
新座立西堀小学校

季節の変わり目の朝昼夜の寒暖差や気圧の変化で、自律神経が乱れたり、体調を崩しやすくなっています。西堀小でも体調を崩して欠席する子、早退する子も多くなっています。人間のからだは気温や気圧の変化に適応しようとはがんだり、その疲れが出て体調を崩すことがあります。

これから迎える本格的な寒さに負けないように、免疫力をアップさせるには、やはり「バランスのとれた食事」「睡眠時間の確保」「適度な運動」が基本です。疲れたときは無理をせず、自分の体調と向き合う時間をつくることも大切です。



手足口病、マイコプラズマ肺炎が増えています



## 保護者の方へ

登校前の健康観察で、いつもと様子が違う、体調がよくないときは、登校を見合わせるようお願いいたします。

学校では感染症対策をしておりますが、集団生活の場であるため、感染症が流行しやすい環境となっています。

朝から体調が悪いときに無理して登校すると、お子さんが学校でつらい思いをしてしまいます。また、気持ちも落ちてしまい、勉強にも集中できなくなります。

引き続き、ご家庭での健康観察をお願いいたします。体調がすぐれないときは無理をさせないようにしてください。

	潜伏期間	症状
マイコプラズマ肺炎	2~3週間	発熱・咳・咽頭痛
手足口病	2~7日	軽い発熱・口の中や手足の水疱



## 体を動かしましょう



運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操などでもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



お子さんの体の発達・発育(身長や体重など)についてご心配なことがありましたら、保健室へお声がけください。栄養士と一緒に考えていきたいと思ひます。

## 手足口病・マイコプラズマ肺炎の出席停止期間



病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

※出席停止は、保護者の判断ではなく、医師の診断に基づいて行われます。

出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下して、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願いいたします。

### 自分でできる けがの手当て①

すりきずの手当て

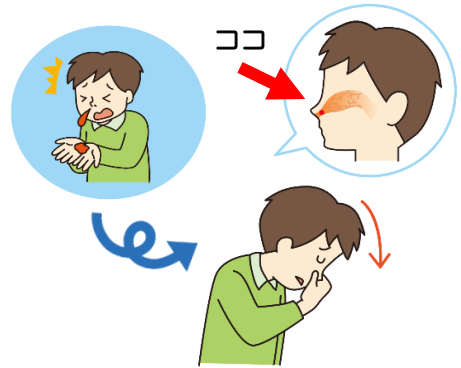


傷口を水道でよく洗う

よく洗ったらハンカチなどで押さえよう。

### 自分でできる けがの手当て②

鼻血の止めかた



下を向いて鼻をつまむ

## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当てが、早い回復につながります！

- Rest (安静)
- Ice (冷却)
- Compression (圧迫)
- Elevation (挙上)



プレーは中断！  
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に  
圧迫固定！



心臓よりも高く！