

2023年も残すところあと1か月をきりました。みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。新型コロナウイルスが5類に下がってもなお、時折流行は続いたり、また今まで流行が抑えられていた感染症がはやりだしたりと、今年も感染症の心配が続く1年だったなあと感じます。それでも酒匂小は幸い学級閉鎖に至らず、元気に過ごせました。子どもたちと保護者の方の健康管理の賜物だと感じます。ありがとうございます！

冬は楽しいイベントがたくさん待っていますね。冬休みまでの残りの期間も体調管理に気をつけていきましょう。



コロナ・インフルエンザだけではない！～こんな感染症も要注意～

インフルエンザが心配されていた11月でしたが、11月後半にはほかの感染症もちらほらと…。市内の学校でも大きな流行ではないですが、いろいろな感染症が出ていたそうです。

アデノウイルス

ニュースでも話題になっているアデノウイルスは、多様な型を持ち、その種類によって症状の現れが異なります。以下の病名を診断された場合は出席停止になります。健康手帳へ医師に証明を記入してもらい、提出してください。

咽頭結膜熱(フル熱)



症状 39℃を超える高熱が4～5日続く
のどの痛み、目の充血、だるさなど

出席停止期間 主要症状が消失して2日経過するまで。

流行性角結膜炎(はやり目)



症状 目やに、涙目、結膜の充血、
リンパ節の腫れなど

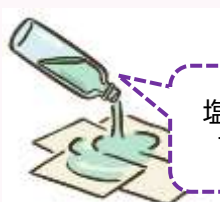
出席停止期間 医師において感染のおそれがないと認めるまで。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は適切な嘔吐処理が感染を広げないためのカギです！



マスク・手袋着用



塩素系漂白剤
で消毒を！

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱

手足口病

夏かぜの一つと言われていますが、今の時期にも出ています。



症状 口内・手のひら・足裏などに水疱性の発疹

登校の目安 症状が改善するまで

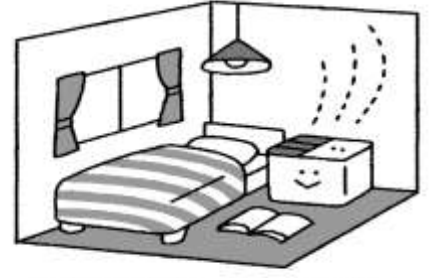
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

ふゆやす げんき

冬休みも元気にすごそう！あいにとばは“ふゆやすみ”～お子さまと一緒に～

㊦くまでが ただしい てあらい

せっかく手を洗ったのにパツパツと水をはらっている人はいませんか？
お出かけ先でもハンカチは持ち歩きましょう。



㊧だんせず しっかり かんき

「寒くてまどを開けたくないなあ」と思うかもしれませんが、
お部屋がウイルス(かぜのもと)でいっぱいになってしまいます。

1時間に
5～10分



㊨るじかんを きめよう まもろう

何をやる時間かというと、ゲームやスマホ、動画を見る時間です。
使いすぎは目がつかれてしまいます。もういちどおうちの人と時間を確認しよう。



㊩いみんなからはじめよう はやね はやおき あさごはん

「はやね・はやおき・朝ごはん」は元気にすごすためのきほんです。たまにはのんびりすごすことも大事ですが、昼と夜が逆転してしまうような生活は反対に体調をくずしてしまいます。
はやね・はやおきが苦手だなという人も、布団に入る時間は学校がある日と同じようにすごしてみよう。



㊪みんなでわらって よいおとしを！



笑うと、体を病気からまもってくれるしくみ(めんえき)がパワーアップすることを知っていますか？
笑うことは健康にもよいのです！新しい年も笑顔いっぱいの1年にしましょう！