

# ほけんだより

## 12月



学校花壇のパンジー

令和6年12月9日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

「年越し」というと、「おおみそか大晦日がんとんから元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージです。昔は「ことしじ事始め」といって、12月13日ごろ頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備じゅんびをしてきたそうです。

みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、むか早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



ほけんもくひょう  
12月の保健目標

からだを鍛えよう。



## 冬に負けない!

もうすぐ冬休み

おも  
思っきり

が楽しむ  
がんばる

ための

合言葉

㊦くそうであたたかく

上手にかさぎを着ましょう。



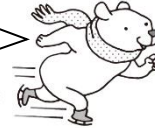
㊧ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけですませず、ゆっくり湯船につかりましょう。



㊨ちゅうは外で運動しよう

てきと  
適度に体を動かしましょう。



㊩まずは早起きから

生活リズムを保つために、学校がある日と同じ時間に起きましょう。



㊪んこう的な食生活を

食べすぎに注意しましょう。



㊫なんでも投稿(送信)しない

SNSの使い方を間違えらと思わぬ  
トラブルに!



㊬いつも手洗いうがいを忘れずに

せいけつ  
清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう。



保護者の皆様へ

12月4日(水)学校保健委員会のご参加ありがとうございました。今年度の学校保健委員会は「防災」をテーマに2回実施しました。その他、学校での避難訓練や子ども会主催の夏休み防災キャンプなどを通して様々な自然災害に対する心構えが高まったのではないのでしょうか。

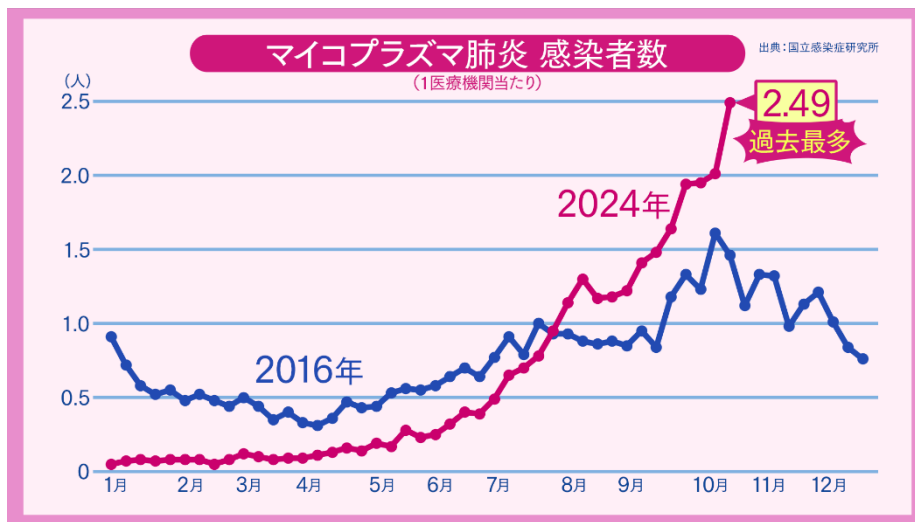
現在、日南市内で「マイコプラズマ感染症(マイコプラズマ肺炎)」と「溶連菌感染症」が流行っています。全国的に見ると、新型コロナウイルス感染症は少なくなってきていますが、0にはなっていない状況です。寒くなると、感染性胃腸炎やRSウイルス、インフルエンザなどの感染症が多くなってきます。

**マイコプラズマ感染症(マイコプラズマ肺炎)が全国的に過去最多!**



新聞やニュースでもご存知と思いますが、マイコプラズマ感染症(マイコプラズマ肺炎)の感染者数が、大流行した2016年を上回り、過去最高を記録しています。

症状は、発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、痰を伴わない乾いた咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。



(参照:国立感染症研究所)

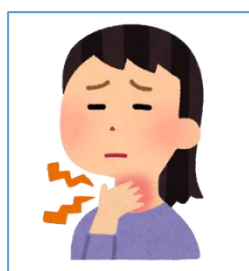
**溶連菌感染症について**

症状の代表的なものは、発熱(38~39℃)と“のど”の痛みです。しかし、3歳未満ではあまり熱が上がらないと言われています。そして、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブがでたりします(イチゴ舌)。そのほかに頭痛、首すじのリンパ節の腫れ、腹痛や嘔吐などの腹部症状もみられます。風邪と違って咳や鼻水が出ないというのもこの病気の特徴です。

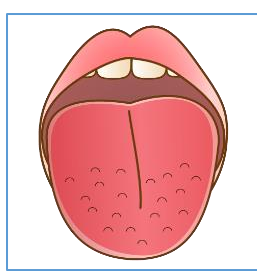
高熱



咽頭発赤



イチゴ舌



発疹



ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

