

# ほけんだより 11月

令和6年11月  
市川市立第一中学校  
保健室

気温が下がるとともに、体調をくずしやすくなる時期になりました。早寝早起き・バランスのよい食事を心がけ、病気にかからない体づくりをしましょう。

## この時期、特に注意が必要な疾患

### 手足口病 (全国的に流行がみられます)

- 症状 : 手のひら、足の裏、口の中に小さな水疱ができます。
- 原因 : エンテロウイルス、コクサッキーウイルス など
- 主な感染経路 : 感染者の咳やくしゃみ、手についたウイルス
- 予防方法 : 手洗い、換気。症状が出ている場合も出席停止の対象ではありませんが、口内の痛みで食事がとれない・発熱・倦怠感等の症状が見られる場合は登校を控え、自宅で療養しましょう。

### 感染性胃腸炎

- 症状 : 胃痛、腹痛、おう吐、下痢
- 原因 : ノロウイルスが代表的
- 主な感染経路 : 感染者の便やおう吐物、カキ(生)などの貝類
- 予防方法 : トイレの後や食事前に手洗いをきちんと行う。  
貝類は十分加熱して食べる。

### マイコプラズマ感染症 (全国的に流行がみられます)

- 症状 : かぜと同じ症状でも、咳だけが何週間も続く。  
重症になると肺炎を起こすことがある。
- 原因 : マイコプラズマという微生物
- 主な感染経路 : 感染者の咳やくしゃみ
- 予防方法 : 手洗い、換気。強い症状が続く場合は、肺炎を起こしている場合があるので、必ず病院を受診しましょう。



## 「いのちの学習 (性教育講演会)」

### 開催について

★日時: 3年・・11月 8日(金) 10:35~  
2年・・11月25日(月) 13:45~

★場所: 本校 体育館

★講師: 千葉県助産師会 小路和子先生

保護者の方の参観もお待ちしております。

- ・ 事前のお申し込みは不要ですので、お時間がございましたら、ぜひお越しください。
- ・ 両日とも、お子様の学年を問わず参観できます。
- ・ 保護者の方のお席は、「体育館 ギャラリー」となります。

※ お問い合わせは、本校保健室 岸 までお願いします。

