



市川市立大柏小学校 保健室 令和6年12月号
*おうちの方と一緒に読んでください

12月 保健目標：かぜをよぼうしよう！

手足口病やマイコプラズマ感染症の報告がまだみられます・・・

今年は、「手足口病」や長引く咳が続く「マイコプラズマ感染症」の報告が10月ころからみられます。一度は落ち着きましたが、まだ時々報告があります。こちらはいずれも「病欠」扱いとなり、「出席停止」ではありません。兄弟からの感染とみられる場合でも、独自の判断ではなく、医療機関の受診をお勧めしています。お医者様の指示に従い、療養又は登校が可能となります。

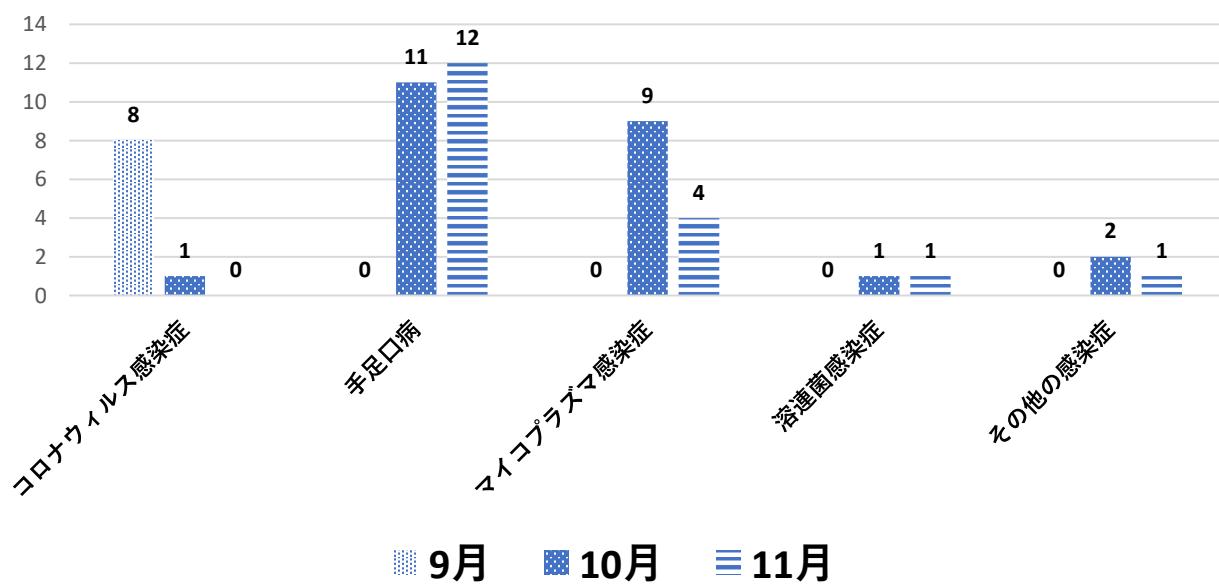
手足口病って？

手のひらや指の側面、足の裏に2~3mmの水泡が出現します。その後、口の中にも水泡がみられます。痛みやかゆみは少ないのですが、稀に痛みや腫れ、口腔内の痛みがひどく、食事を摂ることが困難な場合があります。

予防法は？

基本は手洗いですね。ハンドソープを使ってこまめに手を洗いましょう。

9~11月 大柏小 感染症の様子



がんばるための合言葉

もうすぐ冬休み
思いっきり

楽しむ

3 ♪

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

こうであたたかく
3 そう

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まさず湯船にゆっくりつかりましょう。

に つちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



ネットトラブルが増えています
スマホやインターネットの使い方に注意しましょう！
小学生でもトラブルに巻き込まれて、怖い思いをする子供たちがいるようです。
おうちの人ともう一度、使い方やルールについて確認しましょう。