



令和6年1月9日(火)

所沢市立中央小学校保健室

お子さんも自ら読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒に読み、ご家庭でも見守り、ご支援をお願いします。

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています!



### 感染症について

インフルエンザ、咽頭結膜熱、溶連菌感染症などの感染症が全国的に増加傾向にあり、注意が必要です。

#### 《インフルエンザ》原因ウイルス:インフルエンザウイルス

##### 【症状】

突然の高熱・倦怠感・関節痛・筋肉痛などの全身の症状に加え、のどの痛み、咳・鼻水など

##### 【治療】

ウイルスに有効な抗ウイルス薬による治療を行います。抗ウイルス薬は、発症から48時間以内の服用が有効です。



#### 《咽頭結膜熱(プール熱)》原因ウイルス:アデノウイルス

##### 【症状】

高熱(39~40℃)・のどの痛み・頭痛・食欲不振などの症状が3~7日間続く。目の症状としては、充血や涙が多くなる、まぶしがる、めやになどがあります。

##### 【家庭での留意点】

感染力が非常に強く、家族でこまめに手洗い・うがいをしっかり行い、ハンカチやタオルの共用は避けるようにしてください。

#### 《溶連菌感染症》原因ウイルス:A群溶血性連鎖球菌

##### 【症状】

高熱(38~39℃)とどの痛みなどの症状が出ます。治療後、発疹が出るほか、舌がいちごのように赤くざらざらになるのが特徴です。

##### 【治療】

抗菌薬による治療を行います。抗菌薬を飲み始めると1~2日で熱が下がり、症状は落ち着きますが、薬は最後まで飲みきってください。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



### 1月の予定

#### 発育測定

- 1月10日(水) 5・6年生・わかば
- 11日(木) 3・4年生
- 12日(金) 1・2年生

※体育着で測定しますので、忘れないようにしましょう。  
※髪の毛は頭の上で結ばないようにしましょう。



### 今月の保健目標 朝ごはんを食べよう

朝ごはんって

どうして大切?



#### ▶寝ている間もエネルギーを使っている

じつは、人は寝ている間もかなりのエネルギーを使っています。そのため、起きたときの体はエネルギー不足になっているのです。

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。



ごはんやパンなどの炭水化物は、体の中で脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。他にも肉や魚などのたんぱく質や野菜やくだものなどバランスよく食べることが大切です。

### 保健室からのお知らせ

#### 保護者の方へ

お子さんの心身の健康などについて気になること・心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。

#### 発育測定の結果について

発育測定の結果はプリントでお知らせします。成長曲線も一緒に載せますので、併せてご確認をお願いします。気になるお子さんについては個別に対応させていただきます。

#### 歯科健診の結果のお知らせについて

春の歯科健診の「結果のお知らせ」の提出がないお子さんには冬休み前に再度用紙をお渡ししました。まだ受診されていない場合はなるべく早めに受診をしていただければと思います。