

保護者様

しまっ



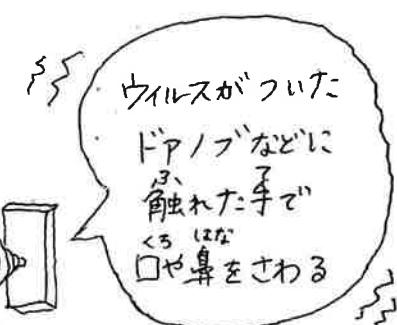
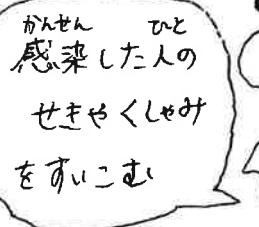
1月号

令和6年1月9日  
横浜市立茅ヶ崎小学校  
校長 高橋美都子  
養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読みことで、心と体の健康について見直してみてください。

いろいろな感染症が流行して、体調を整えることが難しかった2023年。  
大好きなことやチャレンジしたいことに全力で取り組んでいくには、やはり  
じいじの健康第一です。今月号は、いろいろな感染症の初期症状を  
紹介します。長引かせない、家族や友だちにうつさないためには、初期  
対応がとても大切です。

## 感染症の特徴紹介



### ロタウイルス

下痢、嘔吐の他、発熱を伴い、完治までに8日近くかかる。



### ノロウイルス

下痢、嘔吐・吐き気が主な症状だが、感染力がとても強い。



### インフルエンザ

高熱と強い全身症状（頭痛、けんたい感、寒気、関節痛など）、いずれも突然、強く現れます。



しかし、インフルエンザB型の場合、37.5℃前後の微熱からはじまり、気付かにくいケースもあり注意が必要です。

### かぜ

せき、鼻水、のどの痛みなど。  
ライノウイルス、アデノウイルスなどによるもの。

### マイコプラズマ肺炎

かわいたせきが続き、胸の痛みが出ます。  
全身のだるさとともに39℃をこえる発熱が典型的です。

### アデノウイルス

感染症の中に最も感染力が非常に強く、"出席停止"扱いのものがあります。

### 流行性角結膜炎

まぶたの腫れ、目やに、充血、とにかくイライラする。

### 咽頭結膜炎

目の充血とともに激しいのどの痛みと発熱が続く。

出席停止扱いになる感染症にかかったときは、その期間を健康手帳で確認しています。

# 1月の保健目標

新学期が始まりました。冬休みで生活リズムが乱れてしまふ人もいるかもしれません。3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

# 冬を元気にすごそう！

まいにち き 決まつた時間に起きて  
毎日 あさひ 朝日をあびましょう。7時まで  
あさひ に起きて、カーテンを開けて  
せんしん の 全身で伸びをすることが  
あすすめです!!



A cartoon illustration featuring a smiling sun with a face and a pair of clouds. To the right, a cartoon chef wearing a toque holds a plate with a sandwich or burger. The overall style is playful and colorful.

た  
食べる  
いついち  
一日のエネルギー源、となり  
ます。パンだけ、ヨーグルト  
だけ…でもOK!! 眠くて  
じょくじょく  
食欲がない朝こそ、ごはん  
や温かいスープで体の中  
からスイッチを入れました。

An illustration of a young boy with short hair, wearing a light-colored t-shirt, running towards the right. He is carrying a large, dark, oval-shaped object, possibly a ball or a shield, on his back. A speech bubble originates from his mouth, containing the Japanese text 'スイッ 43'. The background is plain white.

寒いときこそ 運動がいい  
から冬は、  
体の中からオカオカに  
からだ  
なりましょう。体が「まと」  
つか、「よ」  
よく疲れると、夜もぐすり  
ねむけて、ひ  
眠れます。手足の冷え  
やすい冬は、手足の指  
をグーパーじたり、両うで  
を大きくまわしたりする  
汗だけでも 体がほぐれます。

そろそろ 花粉症対策をはじめましょう

「梅の花が口臭きはじめたら…」が春の花粉症の合図だそうです。  
かぜかな? 花粉かな? と迷う症状があつたら、どちらにあつはあるか、2つの

かぜゾーンをチェックしてみま  
かぜゾーン

- 口のどか<sup>う</sup>が痛<sup>いた</sup>い  
口鼻<sup>くは</sup>水<sup>みず</sup>が粘<sup>ねば</sup>っている  
口せきが出てきた

- 目はかゆくない
- $37.5^{\circ}\text{C}$  台の熱が出る
- 2、3日目のピーク後、少しすずつ治っていく

鼻の症状がひどいときは耳鼻咽喉科、目の症状がひどいときは眼科、内科、小児科、アレルギー科など、症状の出始めに受診することで、少しでも軽減させていくことができます。

# 花粉症の 診断方法

- くしゃみが続けて出る
  - 鼻水がサラサラ止まらない
  - 鼻がつまり
  - 目がカゆい
  - 2週間以上、症状が続く

○ カビえきちゃん かびん  
血液中に花粉に 対する抗体がある

○ かとうか、また鼻の  
ねんまく 粘膜のアレルギー

○ 反応があるかないでして