



ほけんだより



令和6年11月1日

No.6

智頭小学校 保健室

11月に入り、日中は過ごしやすい気候になりましたが朝晩は冷え込むことが多くなってきました。この時期は、寒暖差が激しく体調を崩しやすくなります。これからやってくる寒さに備えて、規則正しい生活習慣や手洗い・うがいを徹底し寒さに負けない強い身体をつくりましょう。



咳症状による欠席・体調不良者が増加しています



全国的に、例年に比べてマイコプラズマ肺炎が流行しています。本校でも、数名感染者がでています。また、1週間ほど続く咳症状を訴える児童も増えています。症状の悪化を防ぐためにも早めに診断をもらい適切な治療をすることが大切です。咳の症状が続いている、いつもと違うなどの症状があるときは早めに病院受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎とは・・・

<症状>咳・発熱・頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、咳は徐々に激しくなる。

コンコンとしつこい咳が3～4週間持続する場合もある。

<感染経路>感染した人の咳のしぶきを吸い込んだり（飛沫感染）、感染者と接触したりすること（接触感染）により感染する。潜伏期間は長く、2～3週間。

<治療>抗菌薬での治療

<予防>



手洗い



うがい



換気



水分補給



マスクの着用

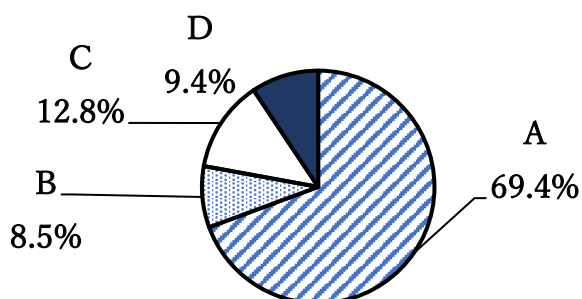
咳エチケットを こころがけよう

咳がでる人は周りの人に風邪をうつさないためにもマスクを着用しましょう。

👁️👁️ 10月の視力検査を行いました

今年度、2回目の視力検査を行いました。検査結果から、視力1.0未満の児童が4月の28.2%から10月は30%に増加しています。また、学年が上がるにつれ視力低下が進んでいます。視力検査の実施後には、「4年連続Aだ!」という声や「見えにくくなった」「夜、布団の中でゲームをしとるのが原因だ」などの声も聞こえてきました。定期的に目を休めながらメディア視聴や読書をしましょう。

第2回視力検査結果（全校）



1: A: 1.0以上 2: B: 1.0未満～0.7以上

3: C: 0.7未満～0.3以上 4: D: 0.3未満

メディア機器と目の正しい距離を確認し、家庭で実践している児童もいます。

