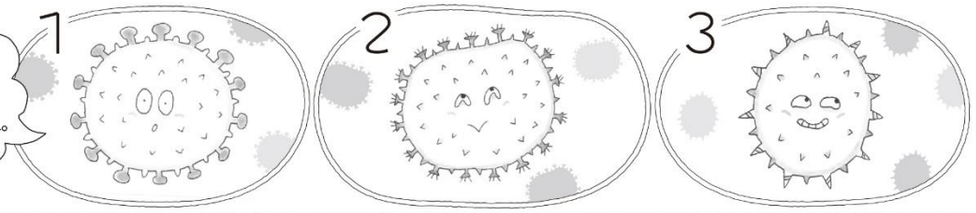
ほけん だより 11月

No.15/Ｒ５年１１月１０日（金）/尾道市立三幸小学校　保健室

11月に入り、朝晩の寒さと日中の温かさの寒暖差で風邪をひいている児童を多く見かけるようになりました。今年は、インフルエンザや咽頭結膜熱（プール熱）、コロナウイルスなど様々な感染症が流行しています。11月末にはマラソン大会が控えています。風邪をひかないように体調管理に気を付けてくださいね。

Q.何の病気のウイルスでしょう？

特徴から推理してみてね。



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる？	＊感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ＊ウイルスのついた手で鼻や口をさわる	＊感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ＊ウイルスのついた手で鼻や口をさわる	＊ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる ＊ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる ＊感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	○37～38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり	○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる	○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
かかったらどうする？	◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化によい食事をする ◇水分補給をする	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう （発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が１～２日短くなります） ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする	◇安静にする ◇水分補給をする（脱水症状に注意） 抗ウイルス薬はありません

こたえ：1.ガゼ　2.インフルエンザ　3.ノロウイルス

ミニ保健指導を実施しました！！

先日 11 月の体重測定の時に 15 分程の保健指導を実施しました。11 月８日の「いい歯の日」にちなんで全学年歯のお話をしました。
低学年には、これは何の動物の歯でしょうクイズをしながら、歯の形ごとの役割の話をしました。
中学年には、「口は車のエンジンルーム」といって、車と口の中の働きは似ていることや、歯を大切にしていこうねという話をしました。
高学年には、口のケガについてどのような時にけがをしやすく、どうすれば予防することが出来るのかを一緒に考えながら話をしました。

これを機に歯の健康についておうちでも話してみてください。

保健室からのお知らせ

本日、けんこうのきろくを配付しています。確認後、押印してほけんれんらくぶくろに入れて学校に提出してください。

提出期限：１１月１７日（金）