

ほけんたより

11月18日号



R6.11.18 No.9
山都町立蘇陽小学校
保健室
おうちの人とよんでくださいね

感染症予防の行動を

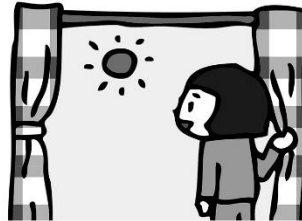
全国的に、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症など、さまざまな感染症が流行しています。

手洗い・うがい・
症状があるときの
マスクの着用で
予防していきましょう。
症状があるときは、早めに受診を。



冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



持久走大会の練習

がはじまります

12月6日の持久走

大会に向けて練習が始まります。

これからは気温も低くなり、本格的に寒くなってきます。

「はやね・はやおき・あさごはん」で練習のときから体調を整えていきましょう。体を動かすためのエネルギーは、食べることで得られます。体を

動かすと脳にも

良い影響があり、

心もスッキリします。

寒さ対策をして体

を冷やさず登校

し、走って体を

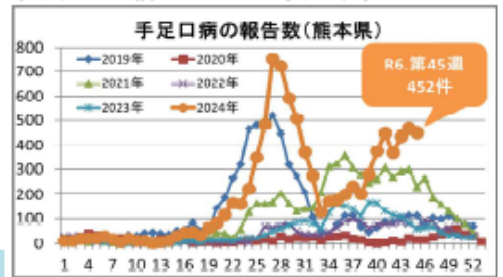
温めましょう



現在、県内では手足口病に警戒が必要な状況です。
熊本県感染症情報(第45週:11/4~11/10)

手足口病に注意しましょう

- 今週(第45週)の手足口病の報告数は、452件(一定点当たり9.04)で、前週(第44週)の468件(一定点当たり9.36)から減少しましたが、県全体として警戒レベルが継続している状況であり、引き続き注意が必要です。
- 手足口病は手のひらや足の裏、口の中の粘膜などに小さな水疱性発疹(水ぶくれ)が見られ、幼児を中心に流行します。
- 飛沫や接触等により感染しますので、流水・石けんによる丁寧な手洗いを心がける、おむつ(排泄物)などを適切に処理する、タオルの共用を避けるといった感染対策により感染を予防しましょう。



マイコプラズマ肺炎の発生状況について

- 今週の報告数は24件(一定点当たり1.60)でした。全国的に報告数が増加しており、注意が必要です。
- 小児や若い人を中心として、秋から春にかけて報告数が多くなる傾向があるため、手洗い・うがいの励行や咳エチケット等により感染を予防しましょう。

カラダの中からのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



こころ♡
からだ♡
たいせつ

↑熊本県HPより ストレスをためないことも かせ予防

