



ほけんだより

令和6年10月9日
札幌市立明園小学校
保健室

すっかり朝夕の気温が下がりました。
季節の変わり目や生活リズムの乱れで
体調をくずしていませんか。

市内では手足口病が警報レベルで流行中です。
その他、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎等、
熱や風邪症状で欠席する児童も見られます。

秋冬の感染症流行の季節も近づいてきました。
咳エチケットや30秒の石けん手洗いがきちんと
できているか、時々、確認しておきましょう。



マイコプラズマ肺炎

手足口病

どちらも感染経路は飛沫感染、接触感染。手足口病は便からもウイルスが出る。

- 咳、発熱、頭痛がゆっくりと進行し咳が徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続したり、中耳炎や発疹を伴うこともある。重症例では呼吸困難もある。
- 潜伏期間 1～4週間
- 治療 適切な抗菌薬で行う

- 発熱、口、のど、四肢等に発疹ができる夏風邪の一つ。
- 対症療法となる。

手洗いの励行を!



心臓検診の結果について

- ★検査の結果、精密検査の必要なお子さんには結果を渡しています。
連絡のないお子さんは異常なしです。
- ★心臓検診の欠席者については、冬休みに検査できるように教育委員会から、学校を通して後日連絡いたします。
是非、都合をつけて受診されますようお願いします。

～今年度の健康診断は全て終了しました。御協力ありがとうございました～



～目を大切にできていますか～

チェックしてみよう!

パソコン・ゲーム・テレビ・読書のときは

	画面との距離	目を休める時間	その他のチェック
パソコン	画面をやや上から見下ろす位置にする。ひじの角度にも注意。	30から40分続けたら5分以上、目をつぶるなどして休む。	画面に光が反射していないか注意。
テレビゲーム	コントローラーのコードがのびきるくらいはなれる。	30分に1回、10分以上の休けいをとる。しっかり目を休ませて。	画面に光が反射していないか注意。
テレビ	画面の対角の5倍以上はなれ、目と画面の高さが同じになるようにする。	1時間に1回、10分以上遠くの外しきを見る。	必ず部屋全体も明るくして見る。
読書	ねころんだり、背中をまるめたりしないできちんとすわって読む。	1時間に1回くらいは、ちがう距離にあるものを見る。	明るすぎず、暗すぎない、適切な明るさで読むこと。