ほけんだより11月

令和８年　１０月　３０日
豊島区立池袋第三小学校
校　　長　　塩田　英俊
養護教諭　　冨安　里歩

涼しい風と共に、秋の深まりを感じるようになりました。最近は、晴れやかな天気に合わせるかのように、笑顔で登校する児童の姿が目立ちます。本校では、10 月はインフルエンザ Ａによるお休みが増えましたが、現在は落ち着いた様子が見られます。一方で、これからの季節は感染症の流行が本格化します。引き続き、感染症対策へのご協力をお願いします。

特集！冬に流行しやすい「マイコプラズマ感染症」

マイコプラズマ感染症

- 発熱や頭痛などの症状から始まり、痰があまりからまない乾いた咳が出ます。咳やくしゃみの飛沫（しぶき）から他の人にも感染します。咳や熱が長引くと肺炎を起こすことがあるため、注意が必要です。
- 咳の症状が続く場合は、医療機関を受診してください。
- 罹患した場合は、**「症状が改善し、全身状態が良好になるまで」出席停止**となります。登校許可証を医師に記入してもらってから、登校してください。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザについて

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザについては、登校許可証の提出は不要ですが、**罹患した場合には、以下の内容を学校へお知らせください。**学校での罹患者及び出席停止期間の把握に活用させていただきます。

① 診断名　② 発症日　③ 医療機関受診日（医療機関名）④ 次回の登校予定日　⑤ 症状

- ☑新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症後５日を経過し、かつ症状が軽快した後１日を経過するまで」です。
- ☑インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」です。

感染症予防としての「石けんでの手洗い」「うがい」「マスク」、毎日の「ハンカチ」「ティッシュ」の持参をよろしくお願いいたします。

手の洗い残しが多いところは？



「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。



カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



満腹感じて　肥満予防



おなか いっぱいに
なってきたかも！？

噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！