

ほけんだより



百日咳に御注意ください！

三条保健所より、管内で百日咳の罹患者が出たとの情報提供がありました。現在、加茂小学校では百日咳の罹患者はいませんが、次の症状がある場合には早めに医療機関への受診をお願いします。



百日咳とは・・・？

咳やくしゃみのしぶきに含まれる菌によって感染していきます。

かぜのような症状から始まり、徐々に咳が強くなっていくのが特徴です。「コンコン」と激しく咳き込んだあと、「ヒュー」と笛をふくような特有の咳が何度も出るようになります。

百日咳を治すには、適切な抗菌薬療法が必要です。

～保護者の方へお願い～

○受診について

咳の症状がありましたら、早めに医療機関で受診し検査をお願いします。検査結果が出るまで4～5日かかることがあります。百日咳の疑いがある場合、検査の結果が出るまでの期間も出席停止になります。受診された際には学校に連絡をお願いします。

○出席停止について

百日咳の出席停止期間は「特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで」です。



百日咳にかかった場合は、出席停止になります。登校する際は、登校許可書が必要です。

登校許可書は、学校からお渡することもできます。また、学校のホームページからダウンロードすることもできます。医療機関で発行しているものも使用できます。

○マスクについて

ランドセルの中に、使い捨てのマスクを何枚か常備してください。

陸上大会・マラソン大会にむけて…

体調をととのえよう！

これから、校内マラソン大会や、5・6年生は親善陸上大会が行われます。雨の日が続いていますが、子どもたちは陸上練習や体育でのマラソン練習を一生懸命頑張っています。

また、秋の初めは、夏にたまった疲れが体調不良として現れやすい時期でもあります。最近体調不良での保健室来室者が増えています。夏休みが終わって学校が始まり、子どもたちも疲れがたまってくる頃かと思います。御家庭で十分に休養をとらせてください。また、登校前に御家庭での健康観察をお願いいたします。



次の点に注意して、お子さんの様子を見てくださるようお願いいたします。



朝の健康観察のポイント

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしてないか |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 元気はあるか（暗い表情・無口） |

「頭痛・腹痛」での

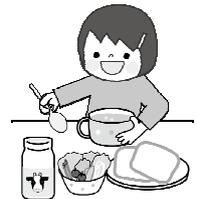
保健室の来室者が増えています

ていねいな手洗いとうがい！



せっけんを使って手についた菌をきれいに洗い流しましょう！
特に・・・★食事の前 ★トイレの後

十分なすいみんと栄養！



体の疲れをとって体の抵抗力（病気にかからないようにする力）を高めましょう！

衣服の調節！



晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中で気温の差は大きくなります。気温に合わせて脱ぎ着しやすい服を着て自分で調節できるようにしましょう！