令和５年１２月１日
呉市立横路小学校　保健室

今年の冬はある日突然やってきたようでしたね。モコモコと暖かそうな上着を着ている人が急に多くなりました。今年もあと少しです。よころっ子のみなさんにとってどんな１年間でしたか？

さて，１１月２４日広島県に「インフルエンザ警報」が発令されました。呉市でも流行が続いています。また，別の感染症にかかる人もいるようです。

早ね早起き朝ごはんで体調を整えて，２学期のまとめをしましょう。

病気をふせいで強い体をつくろう

≪インフルエンザ≫

潜伏期間：１～４日
主な症状：高熱，頭痛，倦怠感
感染経路：飛沫感染，接触感染

≪感染性胃腸炎≫

潜伏期間：ロタウイルス１～３日
ノロウイルス
12～48時間
主な症状：嘔吐，下痢，腹痛
感染経路：経口感染，接触感染
飛沫感染
塵埃感染

≪アデノウイルス感染症≫
（プール熱・流行性角結膜炎）

潜伏期間：５～７日
主な症状：のど痛，結膜炎など
型によって多様な
症状がある
感染経路：飛沫感染・接触感染

いろいろな病気の予防は，基本的なことです。

※アルコール消毒は，効果がない感染症もあります。
栄養と睡眠と運動で体の抵抗力を高めましょう。
そして，体調が悪いときには，ゆっくり休みましょう。

「インフルエンザ」「新型コロナ」以外の感染症の場合には，「感染症治癒通知書」の提出をお願いしています。

詳しくは，横路小学校のホームページ右上の「証明書」欄をご覧ください。

よころっこの安全なくらし

横路小学校
4月から11月（中旬）までのけが　1014　件
このうち病院に行く大きなけが　21　件

けががたくさん起きているな。
どうして，けがが起こるんだろう？
けがを防ぐためには
どうしたらいいかな？

１２月７日（木）の全校朝会で動画視聴します。
保健委員会作成
「横路小学校の安全と危険を見つけよう」

1　横路小ヒヤリハットマップ
2　「あっあぶない」４コマ漫画風ストーリー
3　よころっこ安全点検

この動画を見て，あなたも学校の危険と安全を見つけてみませんか？
安全な行動を身につけて，けがを防ぎましょう。

けがをしやすいのは
こんな時です。
心に余裕をもって
行動しましょう。

保護者のかたへ　～すこやか相談会のおしらせ～

○　ゲームをして夜更かしする。朝なかなか起きない。
○　食欲がない，好き嫌いが激しいなど食生活が心配だ。
○　成長や発達について，不安や疑問がある。

など，養護教諭や栄養教諭とゆっくりお話ししませんか？
日時　１２月２２日（金）午後　２５日（月）午前午後
後日，案内プリントを配布しますので，ご希望の方は提出してください。

3学期の
スクールカウンセリング
1月18日（木）午後
2月16日（金）
午前午後

○　感染症予防のため，マスク着用をおすすめする場合があります。
ランドセルにマスクの予備をご用意ください。
○　保健室からお貸ししている下着や靴下などをお持ちでしたら，
お返しください。