ほけんだより 11月



令和6年11月12日 こやの里特別支援学校保健室

ロート 中に日に寒くなってきて、冬の訪れを感じるようになりました。

葉くなると、体がきゅっと縮こまってしまいがちですが、背筋を伸ばして 大きく息を吸って、からだもでも一流でも元気に毎日を過ごせたらいいなと思います。



今、流行している感染症は??





新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは、コロナ禍以降年中流行している感染症となっていますが、今年は夏頃から手足口病、マイコプラズマ肺炎が流行していて、その流行はまだまだ落ち着かない状況です。

てあしくちびょう 手足口病

手のや、たの襲や甲、手足の指と指の間、〈唇『や白の甲に現れる小さい水疱性の 発疹が特徴です。手足全体、肘や膝、お尻に見られることもあります。1/2~1/3程度 の人に38℃前後の発熱を律います。また、白の中に発疹ができると、痛くて食べられないこともあり、このような時は脱水に注意が必要です。

.



※手足口病の原因となるウイルスは複数あるため、再発することがあります。

マイコプラズマ肺炎



「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器 感染症です。発熱や全身のだるさ、頭痛などのかぜ症が、から始まり、数日経っ てから咳が出てきます。咳は、痰を伴うことが少ない乾いた咳で、熱が下がっ た後も管く続くことが特徴です。まれに質症の肺炎になることもあります。

.

かんせんしょうよぼう つづ **感染症予防を続けよう!!**







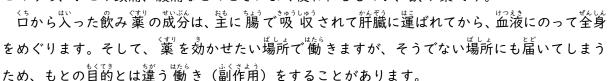
換気



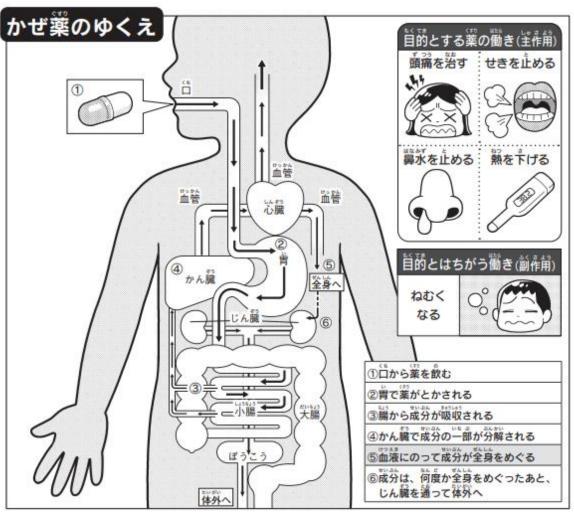
規則正しい生活



(薬)には、飲み(薬)やぬり(薬)、注(射など、さまざまな種類のものがあります。 このうち、かぜや頭痛、腹痛などのときによく使われるものが、飲み(薬)です。



(薬)の効き方は、血液の中の薬の成分の濃さで決まります。(薬)がしっかり効くように飲む時間や薬の量が決められ処方されています。お医者さんと相談して調整するようにしましょう。



出典 少年写真新聞社

舌の真んではくないを感じる"味る"が少なく、味をほとんど感じないと言われています。

(薬) は、舌の真ん 中からすこし) しませるとよいでしょう。 注を向かず、定置または 少し下向きで飲みこんでみ ましょう。



