



さいたま市立沼影小学校  
保健室  
令和6年 11月  
★おうちの人と読みましょう★

ながびいていた残暑も落ち着き、気温がぐっと下がって肌寒い日も増えてきましたね。朝・晩の冷え込みと昼間の暖かさで体が疲れている人も多いのではないのでしょうか？そんなときは冷たいお茶ではなく温かいお茶を飲んで体を温めてみたり、いつもより多く睡眠をとったりして、自分の体をいたわってあげましょう。

**11月は「いい〇〇の日」がたくさん！  
みんなはいくつ知っているかな？  
意識して生活してみよう**

☆ **11月1日** いい姿勢の日



☆ **11月8日** いい歯の日



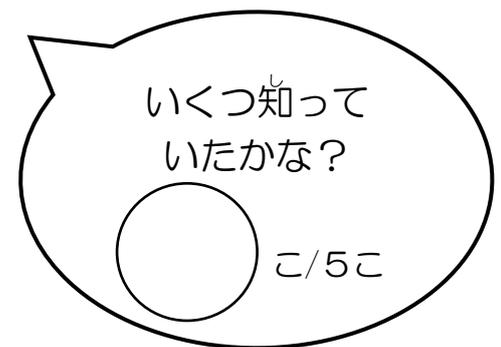
☆ **11月9日** いい空気の日



☆ **11月10日** いいトイレの日



☆ **11月26日** いい風呂の日



「いただきます」と「ごちそうさま」

**み**なさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食

材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。

# 実は今、感染症が流行中！？

沼影小学校では、10月中旬旬まで、手足口病やマイコプラズマ肺炎が流行っていました。これからの時期は、インフルエンザやノロウイルス感染症などが流行ってくる時期になります。感染症にかからないために、手洗い・うがい・換気などの感染症対策をしっかりと行いましょう。

## 手足口病



手・足・口に発疹(ぶつぶつ)ができる病気です。夏風邪の代表的な感染症ですが、寒くなってきた今でも流行っています。手洗い・うがいをして予防しましょう。

## マイコプラズマ肺炎



マイコプラズマという細菌によって起こる肺炎です。発熱・頭痛・咳などの症状があります。予防には、手洗い・うがい・マスクをつけることが大事です。

## インフルエンザ



インフルエンザウイルスによって起こる感染症です。感染力が強く、かかると発熱・頭痛・だるさ・体の痛みなどがあります。予防には、手洗い・うがい・マスクをつけることが効果的です。

## ノロウイルス(感染性胃腸炎)



ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染すると、腹痛・下痢・おう吐・吐き気・発熱を引き起こします。11月から1月にかけて増えてくるので予防をしっかりと行いましょう。

## 出席停止の期間について

○手足口病…症状が辛い場合や食事がとれない場合には無理せず欠席しましょう。手足口病が理由で欠席をした場合には、出席停止として扱います。出席停止の期間は決まっていません。

○マイコプラズマ肺炎…身体の状態を見て無理せず欠席しましょう。手足口病と同じく、マイコプラズマ肺炎が理由で欠席した場合は出席停止として扱います。出席停止の期間は決まっていません。

○インフルエンザ…発熱後5日経過し、かつ、解熱後2日を過ぎるまで。

○ノロウイルス…腹痛・下痢などの症状が軽減したのち、全身状態が良くなるまで。

※その他の感染症の出席停止期間については、「ほけんだより4月号」をご覧ください。

沼影小学校 HP よりご覧いただけます。

参考資料 さいたま市ホームページ 手足口病について

<https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/008/003/004/p003121.html>

厚生労働省リーフレット 手や足、口の中などに発しんはありませんか？

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001280919.pdf>