

# ほけんだより 11月

三芳町立三芳小学校  
保健室 No.8



## てあら せき 手洗いうがい・咳エチケット

朝晩が冷え込み、空気も乾燥し、感染症が流行する季節になってきました。三芳町内では、咳や発熱のため学級閉鎖を行った学校もあります。三芳小でも少しずつですが感染症の報告が続いています。感染症予防に一番効果的なのは手洗いです。石けんを使ってこまめに手洗いを行いましょう。

### ～最近多い感染症～

#### てあしくちびょう 手足口病

**症状** 手のひらや足のうら、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができる。のどの痛み、38℃くらいの熱が出ることもある。

**感染経路** 飛まつ感染、接触感染、経口感染

#### マイコプラズマ感染症

**症状** 咳、発熱、頭痛などのかぜ症状がゆっくり進行し、咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間続く場合もある。

**感染経路** 飛まつ感染、接触感染

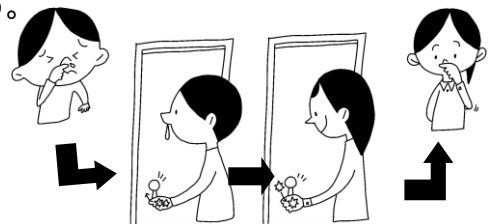
#### <飛まつ感染>

せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶきの中にウイルスや菌がいて、それを吸いこむことで感染してしまうことを「飛まつ感染」という。



#### <接触感染>

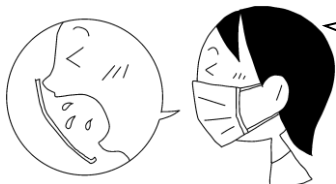
ウイルスや菌がついた手で何かを触り、そこについていたウイルスや菌をほかの人が触ってそれが口や鼻に入ってしまうと感染してしまう。それを「接触感染」という。



## せきエチケットをこころがけよう！

#### ●マスクをつける

飛まつが飛ぶのを防げるよ。



#### ●マスクがないときは

ほかの人からはなれ顔をそむけよう。  
また、ティッシュや服のそででお口をおさえよう。



# 11月8日は「いい歯」の日

11月8日 

6月に行った歯科健診の結果、歯科医院での治療が人には「歯科健診結果のお知らせ」を配付しました。お知らせを

学年	むし歯ありと診断された人	歯科健診後治療が済んだ人
1年	7人 /60人	4人
2年	15人 /69人	0人
3年	8人 /76人	4人
4年	9人 /72人	2人
5年	10人 /84人	3人
6年	7人 /105人	2人
合計	56人	15人



## 11月の保健目標

おも 思いやりの気持ちを持って生活しよう！



みなさんは、相手の気持ちを思いやり、正しい言葉づかいで話すことができますか。毎日を気持ちよく、楽しく生活するために、思いやりの気持ちはとても大切です。また、「心」と「体」はつながっています。心が元気でないと体も元気に過ごせません。自分が相手の気持ちを思いやって行動できているか振り返ってみましょう。

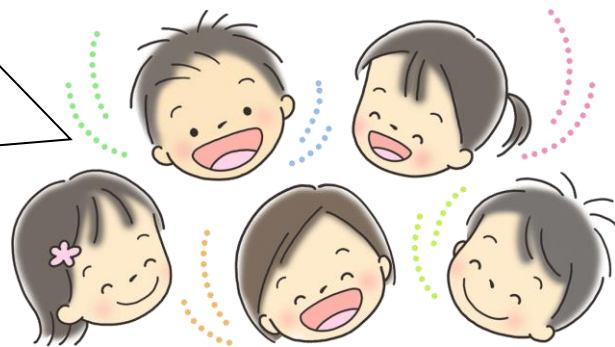
みんなで増やそう！～あったか言葉～

(自分が言われて嬉しい言葉・優しい言葉)

「ありがとう」・「大丈夫？」・「ファイト」

「すごいね」・「一緒にやろう」・「あなたのおかげ」

「頑張ろう」・あいさつの言葉



※チクチク言葉：言われて嫌な気持ちになる言葉・暴力的な言葉・人を傷つける言葉

\*三芳小学校にあったか言葉(ふわふわ言葉)がいっぱいになることを願っています\*