



11月 ほけんだより

令和6年 11月
谷端小学校保健室

校長 清水智子
養護教諭

あき ぶんか 秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。これからの時期はかぜや
かんせんしょう との “戦い” です。予防のために日頃から、手あらいをしっかりと行
う・早寝早起き、バランスの良い食事をする、十分な睡眠を心がける、風邪
や感染症に負けない体をつくりましょう。

マイコプラズマ肺炎に注意



げんざい ぜんこく 現在、全国において、マイコプラズマ肺炎の報告数が増加していま
す。谷端小学校でも、引き続き注意が必要です。

マイコプラズマ肺炎の原因は「肺炎マイコプラズマ」という細菌です。
新型コロナウイルスやインフルエンザを引き起こす「ウイルス」とはちが
います。感染した人の咳などからうつることが多く、熱や咳、だるさ、頭痛
などの症状がでます。

マイコプラズマ肺炎は、感染してから症状がでるまでの期間が2～3
週間。インフルエンザより長いのが特徴です。

マイコプラズマ肺炎を予防するには、こまめに手洗いをする、換気をする、
バランスのよい食事栄養をとる、十分に睡眠をとることが大切です。

もしかしてかぜ？

まへ よぼう ひどくなる前に予防しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ま
しょう。ぐっすり寝るためには、
リラックスできる環境を整え
るのも効果的です

かろた ぬるた 体を温める



体温が上がると、免疫力が高
まり、ウイルスを倒しやす
くなります。「ポイントは首・
手首・足首」を温めること。
3つの首を温めるとすぐに体
がぽかぽかします。

すいぶん けきゅう 水分補給



熱が出ると体から水分がうば
われます。水分をたっぷりと
って脱水を防ぎましょう。熱が
なくても、ウイルスと戦
う白血球は動いてます。体の
水分がへると白血球の働きが
悪くなってしまいますので、水分
補給は必要です

かしつ 加湿をする



ウイルスの多くは湿気が苦手
なので、加湿が大切になりま
す。