



令和6年12月2日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<12月の保健目標> かぜに気をつけよう

楽しい冬休みまで残り17日。12月31日は大晦日の日、1年の終わりから新しい年の初めにかけて年越しそばやうどんを食べる家が多いと思います。なぜ年越しそばを食べる風潮が広まったのでしょうか。それは、鎌倉時代に、年を越せないほど貧しい人々に「そば餅」というお餅をお寺で振舞ったのが始まりです。そのそば餅を食べた人たちの次の年の運気が上がり始めました。それが現代まで続いて年越しそばや年越しうどんになったそうです。みなさんも、来年も元気に過ごせるよう、家族みんなでお願いをしながら素敵な年を迎えてください。

かぜ しょくじ よぼう 風邪は食事で予防できます！

とても寒くなってきたこの時期、風邪予防に効く食べ物があることを知っていますか？

たんぱくしつ

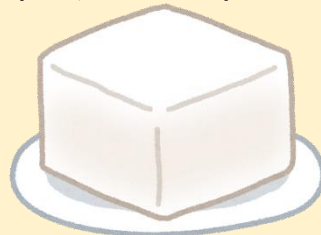
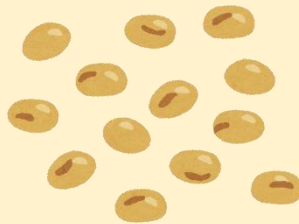
のどや鼻の粘膜をつくるもとになります。また、たんぱくしつから摂ることのできるアミノ酸は、風邪の菌に抵抗する力を強くします。

だいずからつくられる食べ物
(とうふ など)

とりにく



だいず



びたみんえー しー いー ビタミンA・C・E

かぜ つよ からだ
風邪に強い体をつくるビタミンがあります。

びたみんえー
ビタミンA

かぼちゃ



にんじん



びたみんしー
ビタミンC

くだものや 緑黄色野菜



びたみんいー
ビタミンE

アーモンドや鮭



保護者の方へ

こんな風邪が流行っています。気をつけてください！

マイコプラズマ感染症

潜伏期間	2～3週間
症状	咳・発熱・のどの痛み・痰・頭痛・筋肉痛・体のだるさ
出席停止期間	急性期は出席停止、全身状態がよければ登校可能

インフルエンザ

潜伏期間	1～4日
症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状がすぐに現れるのが特徴
出席停止期間	発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで

溶連菌感染症

潜伏期間	2～5日
症状	38～39℃の発熱、のどの痛み、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブができたり（イチゴ舌）
出席停止期間	適正な抗菌剤治療開始後、24時間を経て全身状態がよければ登校可能

手足口病

潜伏期間	3～5日
症状	口の中、手のひら、足底や足の甲などに2～3mmの水疱を伴う複数の発疹や発熱
出席停止期間	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可能

※出席停止は、発症日を0日と数えます。詳しくは以下の表を参考にしてください。

インフルエンザの場合、解熱後2日から登校可能となります。4日目に解熱した場合は、登校可能日が1日後ろにずれます。

0	1	2	3	4	5	6
発熱			解熱			登校可能→

むし歯があり、まだ治療勧告書が学校に提出されていないご家庭にお知らせを出しています。ぜひ冬休みの間に受診していただくよう、お願いいたします。

