

# 保健だより

夏の暑さもだいぶ和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。気温の変化に合わせて衣服の調節を行うのと同時に、生活習慣を整えるなどして体調を崩さないように、ご家庭でもお声掛けをお願いします。



## 都内でマイコプラズマ肺炎が流行中



都内におけるマイコプラズマ肺炎の報告数が、統計が開始された1999年以来、過去最多となりました。中和小での流行はみられませんが、塾や習い事等で他校の児童と関わる機会もあると思いますので、ご注意ください。また、罹患した場合は出席停止の扱いとなりますので、担任へご連絡ください。

### マイコプラズマ肺炎とは



飛沫感染と接触感染が主な感染経路となり、2～3週間の潜伏期間の後、発熱・倦怠感・頭痛などの初発症状が出ます。初発症状から3～5日後に咳が始まり、徐々に強くなります。そして解熱後も1か月近くは咳が続くようになります。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診してください。また、こまめな手洗いや咳エチケット等の感染防止対策を心がけるよう、ご協力をお願いします。

## 9月の身体測定結果(平均)

9月4日(水)～11日(水)に全学年で身体測定(身長・体重)を行いました。各学年の平均は以下の通りです。成長には個人差がありますので、参考としてご覧ください。身長: cm 体重: kg

平均	男子				女子			
	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え
1年生	120.4	2.6	22.3	0.8	121.2	2.6	23.3	0.9
2年生	126.9	2.4	24.8	1.0	124.2	3.0	24.4	1.3
3年生	132.7	2.3	29.5	1.2	130.0	2.6	28.7	1.4
4年生	134.6	1.8	33.2	1.6	139.7	2.8	35.9	1.9
5年生	143.5	2.8	36.8	2.0	143.3	3.2	37.7	2.0
6年生	149.9	2.9	40.5	1.9	151.0	2.2	40.8	1.7

※健康カードは7日(月)までに、担任へ提出してください。

## 9月の保健室利用状況

けが 73人 病気 55人

## 9月の感染症情報

新型コロナウイルス、インフルエンザA型、手足口病、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎

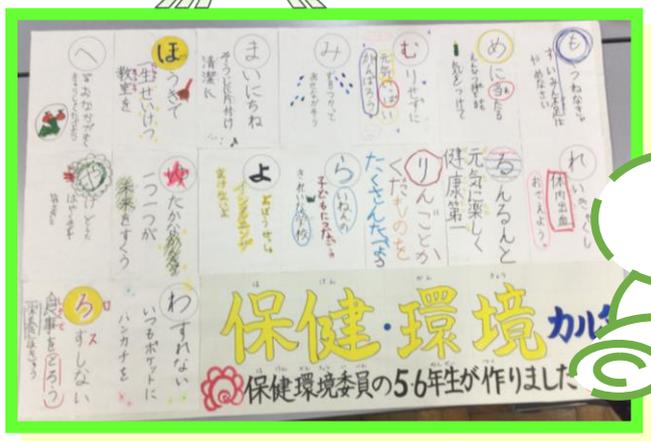
9月は様々な感染症の罹患報告がありましたが、どの感染症も流行することではなく、現在は落ち着いています。ただ、夏休み前と比べ、発熱や風邪症状により欠席している児童が増えてきています。昨年度は10月中旬からインフルエンザが流行し、学級閉鎖を行ったクラスもありました。今後も感染症拡大防止のために、お子様にいつもと違う症状が見られる場合は無理をせず、早めに医療機関を受診するようご協力をお願いします。



## 保健環境委員会の活動

### 保健・環境カルタを作りました

7月と9月の委員会活動で、「保健・環境カルタ」を作りました。健康や環境美化に関して一人3~4句ほど担当し、試行錯誤しながら完成した、良い作品ばかりです。公開期間中も保健室前に掲示してありますので、ぜひご覧ください。



## 10月の保健目標

目を大切にしよう



### 10月10日は 「目の愛護デー」

ご家庭で、お子様がこのような行動をしていることはありませんか？ぜひ、一緒に確認してみてください。

視力低下のサイン

これ  
やっていますか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。