

すこやか



令和6年7月9日（火）

石垣市立名蔵小中学校

NO.4

保健室

*おうちの人と読みましょう

7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

毎日暑い日が続いて石垣の空はすっかり夏色です。毎日のように熱中症警戒アラートが発表されています。こまめな水分補給のために水筒の持参をよろしくお願ひします。沖縄県内では新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症などが流行中です。手洗いや咳エチケットなどを心がけましょう。



マイコプラズマ感染症とは？

石垣市内で流行しているマイコプラズマ感染症。どんな病気か知っていますか？

マイコプラズマ感染症は肺炎マイコプラズマという細菌の感染によって発症します。学童期以降の細菌性肺炎としては最も多く、咳、発熱、頭痛などのかぜ症状がゆっくり進行し、特に咳は徐々に激しくなります。しつこい咳が3～4週間続くこともあります。感染経路は飛沫感染・接触感染で、ワクチンはありません。潜伏期間が2～3週間と長く、保菌期間が数週から数ヶ月持続することがあります。この細菌は細胞壁を持たないため、他の細菌には有効である細胞壁の合成を阻害する薬は効果がありません。

感染を予防するために手洗い・咳エチケットの徹底・換気などの感染症対策を心がけましょう。

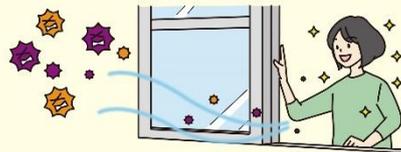
参照：学校において予防すべき感染症の解説、国立感染症研究所HP

●●●感染症対策の基本●●●

石けんでの手洗い



こまめな換気



症状のある人の
マスク着用・咳エチケット





夏の学校に
夏休みのみんなが
学校のお友達と
一緒になつて来た!

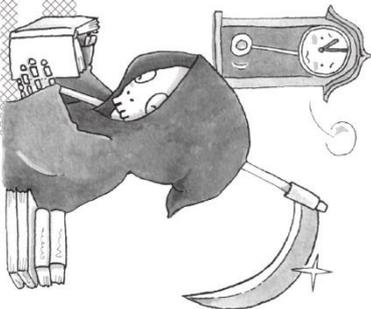
正しい生活攻撃で
正しい生活攻撃を
退治しよう!

正しい生活攻撃はどれかな

正しい生活攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふかか死神
夜ふかしばかりしている死神

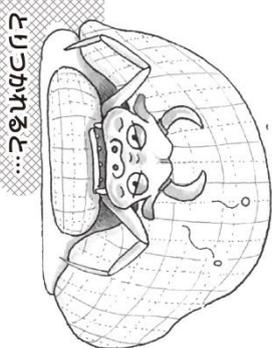


夜ふかしして寝不足になり
授業中に寝てしまおう

とリツカれると...

A

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼



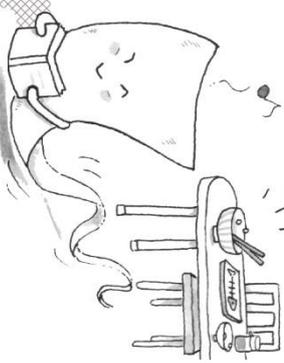
朝起きられなくなつて
学校に遅刻する

とリツカれると...

B

お手伝いしな
一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

とリツカれると...

E

病気を放ちようちん
おばけ

病気でても病院に行かないちようちんおばけ



病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

とリツカれると...

F

朝ごはんぬ
キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



朝ごはんを食べなくなつて
力が出ない

とリツカれると...

C

手を洗わな一本
絶対に手を洗わない一本



手を洗わなくなつて
病気になるやすくなる

とリツカれると...

D

ずっとゲームむじな
一日中ゲームをしているムジナ



ゲームをやめられなく
なつて目が悪くなる

とリツカれると...

H