

元気いっぱい!



今年もあとわずか・・・元気でいられることに感謝して・・・



2011年も残り1ヶ月となりました。月日がたつのは、本当に早いですね。

この1年を振り返ると、やはり「東日本大震災」がとても大きな出来事として思い起こされます。

復興は少しずつ確実に前進しています。私たち一人ひとりが自分に何ができるのかを考え、同時に毎日を健康に過ごせることの大切さ、ありがたさを強く感じた・・・そんな人も多いのではないのでしょうか。普段は『あたりまえ』と感じていたことも、実際はそうではなかったということであらためて教えられた思いです。元気でいられることに感謝して、自分のこと、家族のこと、お友達のこと大切に、心も体も元気いっぱいに毎日を過ごしていきたいですね。



「かぜは万病のもと」～みんなで、気をつけよう～

少しずつ寒くなり、1日のうちでも気温差があるため体調を崩しやすくなってきました。また、夜更かししたり、疲れがたまっていると私たちの体に備わっている抵抗力が落ち、細菌やウイルスに負けてしまいます。その結果、かぜをひいてしまいます。かぜをひいている時は、体の免疫機能も弱っていますから、その他の病気にもかかりやすくなります。「かぜは万病のもと」という表現は、このことを意味しています。さつき小学校では、まだインフルエンザの子はでていませんが、かぜ症状での欠席は増えています。これからの流行に備えてみんなで予防していきましょう。

かぜやインフルエンザ、その他の感染症対策として、手洗い・うがい、せきやくしゃみがある場合はマスクの着用（せきエチケット）、睡眠と栄養にも気をつけてください。



マイコプラズマ肺炎に注意!! ～全国的に急増しています～

マイコプラズマ肺炎は、病原体マイコプラズマによって引き起こされる感染症です。インフルエンザ等の感染症と同じように、出席停止扱い（欠席にはなりません）となります。診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。

《症状》のどの痛みや鼻水などのかぜ症状、37度程度の微熱から39度以上の高熱、長引く咳、胸痛 など・・・

*かぜと区別が付きにくい。合併症を起こすなど重症化することもあるので注意が必要です。

《感染・潜伏期間》 感染から発症までの潜伏期間は、1～3週間くらい。咳や唾液で人にうつる飛沫感染。



《予防のポイント》 手洗い・うがい、マスクの着用、咳エチケット 家族にいる場合は、同じタオルやコップの使用をさける。

★沖縄県内でも増えています。咳が長引いたり、かぜ症状が続いている場合は受診をお勧めします。

12月1日は、世界エイステー ～正しい知識と思いやり～



12月1日は「世界エイステー」です。「世界中のみんなで、エイズについて正しく理解しよう」という日です。世界規模でのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的とし、WHO（世界保健機関）により定められました。エイズという病気に苦しむ人たちが世界中、そして私たちの住む沖縄県にもいます。エイズにかからず、病気にかかった人にとって、病気と闘うことは大変なことです。やさしさ、思いやり、親切な気持ち・・・「ことばひとつ」で、また「何気ないちょっとした行動」で人を傷つけることも元気にすることもできます。

自分がされたらどう思う? してもらったらどう思う? そんなことも考えながら行動できるといいですね。



かぜ症状での欠席や保健室へ来室する子が増えてきました。ご家庭でも健康観察と症状がある場合には、無理をさせず休養や病院受診するなど健康面へのご配慮をよろしくお願いします。またハンカチ、咳エチケットのためのマスクはご家庭でご準備ください。★「マイコプラズマ肺炎」最近の報道でもありましたように全国的に患者数が多くなっています。肺炎球菌による肺炎とは異なり、出席停止扱いとなる感染症となっています。そのため、罹患後登校する場合には、治癒証明書の提出が必要となります。（教育委員会より）インフルエンザも含めて予防対策に努めていきましょう。