

	<h1>七松小学校 学校だより</h1>	<p>令和6年度 11月号 尼崎市立七松小学校 校長 中島 賀子</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------------------------------

☆ ホームページアドレス <http://www.ama-net.ed.jp/school/E31/>



## 感染症を予防しよう



10月20日の体育大会は、予備日での開催でしたが、雨にあたることなく、安全に団体演技・団体競技・徒競走・リレーの3種目を実施することができました。この体育大会で得た自信をこれからの学校生活に活かしてもらえればと思っています。

さて、最近、「マイコプラズマ肺炎」に感染した、という話をよく聞くようになりました。尼崎市では、少し、少なくなってはきましたが、阪神間では、まだまだ感染者が多くいるようです。前回の保健だよりにも記載されていましたが、この感染症は、潜伏期間が長く、いつ、どこで感染したのかわかりにくく、予防することが難しいようです。発熱、咳が続き、薬を飲んでも改善されず、レントゲンを撮って初めて、肺炎と診断される人がいると聞きます。尼崎市では、その他、「手足口病」が再び増加し、「溶連菌感染症」、「感染性胃腸炎」も流行が続いているようです。新型コロナは、感染症法上の5類移行後、一年間で32000人の人がなくなっており、この数字は、インフルエンザの15倍だそうです。オミクロン株以降、重症化率は減ってきていますが、高齢者や基礎疾患のある人が重症化になるのは変わっていないそうです。7月ごろに流行のピークを迎え、現在は落ち着いているものの、冬に再拡大の恐れがあり、注意が必要だそうです。また、昨年大流行した季節性インフルエンザも注意が必要です。

感染症から身を守るためにできること。まずは、手洗い・咳エチケットと免疫力を高めることの二つです。免疫力については、免疫力が高ければ、病原体に接触しても、病気の発症を抑えることができます。そのために、一つめが、「運動をしましょう。」です。運動をすると代謝が上がるので免疫力が高まります。二つめが、「バランスの良い食事をとりましょう。」です。栄養状態が悪いと、免疫力は低下します。そして、三つめが「休養をとりましょう。」質の良い睡眠をじゅうぶんすることや適度にリラックスして自律神経を整えることも免疫力の向上に欠かせません。これらを実践して、これからの寒くなる時期を健康に過ごせるようにしたいものです。

今月は、音楽会があります。『心ひとつに！ひびけハーモニー！』というテーマで、今、こどもたちは、毎日、一生懸命に練習しています。音楽会が終わった日に、こどもたちの演奏について、そして、練習の過程でのがんばりの話等していただければ、それぞれに達成感を感じられるのではないかと思います。