

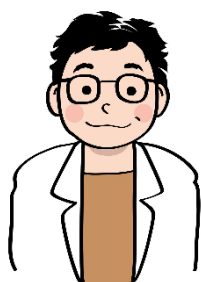
# 12月ほけんだより

知立市立来迎寺小学校  
令和7年度

## 感染症に気を付けましょう

増加中 インフルエンザ		少数発生中 マイコプラズマ肺炎
<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初はだるさや咳、食欲のなさ、なんとなく様子がおかしいから始まる。</li> <li>・発熱（38～40℃）</li> <li>・頭痛・関節痛・筋肉痛</li> </ul>	症状は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乾いた咳、強めの咳が2～3週間続く。</li> <li>・発熱。（日中は平熱（もしくは微熱）だが、夕方から徐々に上がる場合もある。）</li> <li>・のどの痛み</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・2025シーズンは、のどの症状が先行し、発熱が遅れて出るパターンが南半球で報告されている。ただし、症状の出方に幅がある。</li> </ul>	特徴は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺炎を起こすと、咳が重症化・長期化するため、体調が元通りになるまでに時間がかかる。</li> <li>・幼児期から学童期の子供に多い。大人にも感染する。</li> </ul>
発症日を0日として、5日目までが療養期間となり、6日目から登校可能 ＊ただし発熱が続く場合は、解熱後2日以上経過してから登校可能	いつから登校できますか？	症状が軽快し、医師が登校可能と判断したら登校可能

### 予防方法は？



～小児科の医師より～

- ・インフルエンザの検査は発症後12時間後から48時間以内が最適とされていますので、受診のタイミングの目安にしてください。
- ・マイコプラズマ肺炎は咳症状が強いため、体力を消耗し、倦怠感を訴えたり、熟睡できず、疲れやすくなったりします。軽症で済むこともありますが、入院を必要とするような肺炎を起こすこともあるので注意が必要です。

# あなたのお気に入りのその「におい」

こま 困っている人がいるかもしれません



さいきん、じゅうなんざいやハンドクリーム、シャンプー、におい付きの文房具など、においの付いた商品が多く売られています。しかし、そのにおいが原因で困っている人もいます。

## なぜ「におい」で困っている人がいるの？

ものには元々においがあるものと、においの素（香料）を使って、においを付けているものがあります。においの素（香料）の中に含まれる化学的な物質を吸い込むことで頭痛や下痢、せき、鼻血などの症状が出ることもあります。症状は人によって違い、なぜそのような症状が起こるのかはよく分かっていません。

また、においの感じ方は人それぞれで、「好きなにおい」と感じる人もいれば、「苦手なにおい」と感じる人もいますので、注意が必要です。

## においの素（香料）が入っているかはどうやって分かるの？

商品の裏側には必ず成分表示があり、その中に「香料」と書いてあります。ぜひ一度、調べてみてください。（柔軟剤は全成分の表示義務がないため、書いていない場合があります。）

品名	柔軟仕上げ剤
用途	衣料品用(綿・毛・絹・化学繊維)
成分	界面活性剤(エステル型ジアルキルアンモニウム塩、ポリオキシエチレンアルキルエーテル) <b>香料</b> 、安定化剤

## みんなが快適に過ごすために

において体調が悪くなる人もいることを知り、人が多く集まる場所（学校や公共の場など）では、におい付きの製品の使用を控えて、思いやりのある行動をとることが大切です。

## 考えてみよう

もし、自分の体調不良の原因が友達のお気に入りの物のにおいだったら、そのことを友達に話せますか？「上手に話せる」子がいれば、「友達に嫌われたくないから我慢する」子もいるでしょう。また、友達の立場になった時はどうでしょうか。「すぐに謝り、対処できる」子もいれば、「体調を悪くしてしまった原因を作ってしまったことに傷付き、何も言えなくなってしまう」子もいるでしょう。白頃から、自分の気持ちも、相手の気持ちも、大切に考えて行動できると素晴らしいですね。

