

## 保護者の皆様へ

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、秋の虫を観察したり、新しいことをはじめのにもぴったりな季節です。

いよいよマラソン記録会が行われます。4月から、朝のマラソントムや運動タイム、体育や陸上練習でたくさん練習してきた成果を発揮する時です。マラソンは自分との戦いです。「諦めない」気持ちでゴールを目指してほしいです。子どもたちにとって実りの多い秋になるといいですね。



## 保健室からのお知らせ

1週間ノーメディアチャレンジのご協力ありがとうございました。これからも村内の学校で連携して、子どもたちの健康増進のための取り組みを推進したいと思います。今後予定されている学校保健活動についてお知らせします。ぜひ、ご参加、ご協力お願いいたします。

- 10月28日(木)学校へ行こう週間「おなかげんききょうしつ」(※自由参観です。ぜひお越しください！)  
1～3年 2校時(9時20分～10時15分) 4～6年 3校時(10時30分～11時15分)

講師 会津ヤクルト販売株式会社様

ウンチの状態から、食べ物の栄養を吸収する腸の大切さ、腸に住み着く乳酸菌の働きを解説し、いいウンチを出すための生活習慣について学習します。

- 11月4日(木)～11月10日(水) 第2回ヘルシートライ  
村内の幼小中で健康な生活習慣をめざす取り組みです。今回は、メディア使用が多く、課題となりました。この機会に健康な生活を目指して取り組めるよう、ご協力お願いします。

## RSウイルスが流行しています！

RSウイルス感染症は、鼻水や咳などの軽い風邪のような症状ですが、重症化すると気管支炎・肺炎などの原因になる場合があります。例年は夏頃から流行しピークを迎えることが多いですが、2020年は1年を通してほとんど流行が見られなかったこともあり、今年は例年よりも早い時期から増加しています。マスクの着用やアルコール消毒など感染予防を心がけ、症状が見られる場合には早めに医療機関を受診しましょう。

# RSウイルス感染症

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間=2～8日  
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

鼻水・せきなど、かぜのような症状が出る。熱は出ないこともある。  
軽いかぜの症状で済むことも多いが、乳児が感染した場合は重症化しやすいので気をつける。

ゼーゼーと息をして、重症になると呼吸困難に陥る。

### まうちでケア

- \*乳児は、少しでも栄養や水分がとれるようにしましょう。
- \*おう吐や下痢を繰り返しているときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしましょう。
- \*適度な室温と湿度を心がけましょう。
- \*体温や体に異常がないか、こまめに確認しましょう。

### 予防チェックリスト

- ていねいに手洗い・うがいをする。