



No.3

R7年4月28日
四万十町立七里小学校

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかりとる



新学期が始まって、早くも1ヶ月がたとうとしています。新しい環境で頑張っていると自分でも知らないうちに疲れがたまっていることがあります。早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムを意識して体調を整えていきましょう。

【気をつけて！高知県内で百日咳が流行しています！】

高知県内では2025年1/1～4/23の時点で、百日咳の報告件数は214件で年齢別にみると、10～14歳の発症が最も多くなっているようです。

～症状～

・通常、風邪のような症状から始まり、次第に咳の回数が増える。



・短い咳が連続的に起こり、息を吸うときに笛のようなヒューという音が出る発作を繰り返したり、嘔吐を伴うこともある。



・その後、発作性の咳は減少し回復に近づきます。

～出席停止の基準～

・特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで、とされています。

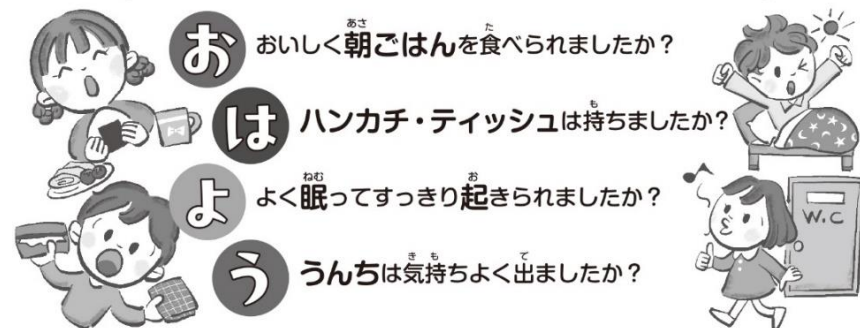
毎朝の **おはよう** チェック を習慣に

お おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よく眠ってすっきり起きられましたか？

うんちは気持ちよく出ましたか？



感染力が強く、咳やくしゃみなどの飛沫や接触により感染が広がっていきます。特徴的な咳には十分注意しましょう。