



平成30年1月31日

練馬区立旭丘小学校

No.10 家庭数配布

○2月の保健目標○  
心の健康に気をつけよう

まだまだ寒い日が続く2月ですが、天気の良い日には日ざしが少し強く感じられる時もあり、春のおとずれを感じさせます。とはいえ、夕方になるとぐっと寒くなります。衣服の調節にも気をつけていきましょう。



都内にはインフルエンザ「流行警報」が発令されています。

区内の学校で学級閉鎖措置をとっている所が多いようです。まだまだ油断できません。元気にしっかりと学年のまとめに取り組めるよう、規則正しい生活をはじめ、手洗い・うがい・放課後や休日の過ごし方に気をつけていきましょう。

### 〈インフルエンザとは・・・〉

インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は一週間程度で回復しますが、高齢者、乳幼児、心疾患、喘息等基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。インフルエンザが疑われる症状が出た場合は早めに受診しましょう。

### 〈主な感染経路〉

患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻を触れることによる「接触感染」により感染します。

**インフルエンザ出席停止です！！**

### 子供を安静にして見守る お家の人の愛情が特効薬！

近年「異常行動」が心配されています。服薬の有無にかかわらず、少なくとも2日間は、子供を一人にしない配慮が必要と言われます。看病の時、冷却シートをおでこに貼ることが多いですが、首の頸動脈など太い血管の上に貼ると血液温度が下がり、熱が下がりやすくなります。体温計にとらわれすぎず、手足を触って冷たければ温め、熱ければ冷やす、といった肌感覚の看病が早い回復を促します。

### 48時間以内の治療で、 発熱期間が2日間短縮する

インフルエンザウイルスは症状が出てから48時間で最大に繁殖するそうです。それまでに抗ウイルス薬投与すれば、ウイルスの増殖を抑え重症化を防ぐことができます。抗ウイルス薬も内服・吸入・点滴と種類が増えていますが、効果は違いますので、かかりつけ医と相談しましょう。



異常行動は、薬の有無にかかわらず、インフルエンザの子供の13%程の子供にみられると言われています。

### 登校前の健康観察をしっかりと！

朝のしたくやご飯の時「いつもと違う」と感じたら右の表でチェックしてみましょう。

今日一日、しっかり授業に参加できますか？

無理をして登校すると、本人の体調がただでなく、風邪やインフルエンザをお友達にうつしてしまうこともあり、大勢にうつしてしまうと大変です。

体調不良時は、早めに休養することで重症化を防ぐこともできます。くれぐれも無理はしないようにして、しっかり学習できる体調で登校しましょう。

### 登校前のチェック項目

- 頭は痛くないか
- 熱はないか
- 鼻水は出ていないか
- 喉は痛くないか
- 体はだるくないか
- 顔色はいいか
- 朝ご飯をちゃんと食べたか
- 咳やくしゃみをしていないか
- お腹は痛くないか

## 2月10日(土)持久走大会 全員参加できますように！

早寝・早起き・朝ご飯。うがい・手洗いで、体に悪さをする「鬼」ウイルスを追い払いましょう。

まじめに取り組む友達の良いところを見つける、まねてみる、続けていくことで、心の中に潜んでいる「鬼」を追い払いましょう。



### ひとつとじゃない生活習慣病

「生活習慣病」とは、よくない生活習慣のくり返しによって徐々に引き起こされる病気のことです。代表的なのは心臓病・がん・脳卒中などで、日本人の死因の上位を占めています。血圧の高い状態が続く高血圧症や血液中のコレステロール、中性脂肪が多い高脂血症といった病気が10代の子にも広がっています。生活習慣病は予防できる病気です。いま身についた生活習慣が20年後先、30年後先の健康を左右することを忘れないでください。

子供たちに、体に良い食習慣・運動習慣を身につけさせましょう。

### アレルギー疾患問診票提出は 2月2日(金)までに

1～5年生に30年度の学校給食対応に関係するアレルギー疾患問診票を配付します。今年度、給食対応をしている児童には主治医からの指示「生活管理指導表」の提出依頼の書類も配付します。3月に面談も予定しています。日程は個別に連絡させていただきます。ご協力をお願いいたします。

### 2月1日(木)～7日(水) 歯みがき強化週間



歯みがきカレンダーを配布します。  
「水が冷たいからやだ～」 「一日くらいみがかなくても…」なんて思っている子はいないでしょうか。歯と口の健康を守る！口腔を清潔にする！ことはインフルエンザの予防にもなります。“1日3回食べたら歯を磨く”を頑張りましょう。