



平成31年2月4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。天気の良い日には日差しが少し強く感じられる時もありますが、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。



報道によると「インフルエンザ患者が過去最多。全国的に警報レベル！」とのこと。区内でも学級閉鎖措置をとっている学校が多いです。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、バランスの取れた食事・放課後や休日の過ごし方に気をつけていきましょう。

インフルエンザは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。手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

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で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暖め、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！

朝のしたくや昼食時に「いつもと違う」と感じたら、熱を測りましょう。無理をして登校すると、本人の体調が辛いだけでなく、インフルエンザをはじめ感染症の流行につながりかねません。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。

今季節 インフルエンザの他にもご注意を!

感染性胃腸炎

毎年、冬の季節に話題となる感染性胃腸炎。症状は数日で軽快することが多いようですが、感染力が強く、嘔吐物の処理をした人が感染する可能性があるため、処理には注意が必要です。

●症状

腹痛や悪寒、嘔吐、下痢などの消化器症状が主症状です。発熱することもあります。



アタマジラミ

アタマジラミは季節を問わず、一年中みられます。頭を接触させて遊ぶ子供たちは、普段の生活で簡単に感染します。定期的に、お子さんの髪の毛をチェックしてください。

●チェックポイント

- ・頭をかゆがっていないか
- ・寄生しやすい部位の側頭部(耳の後ろやえりあし)に卵の付着はあるか

●アタマジラミがみられた時には、かかりつけの小児科や皮膚科にご相談ください。

〈お願い〉

例年これからの時期、急な体調不良で保護者に連絡を!という時に、連絡がつかず困ることがあります。連絡先に携帯番号だけを届けているご家庭あります。職場によっては、工作中携帯に出られない場合もあるかと思えます。長時間連絡がとれない時、たとえ6年生であっても心細く不安がる様子が見られます。緊急連絡先に仕事先の電話番号を、また連絡先が変わった時は新たな連絡先を必ず担任の先生までお知らせください。

2月9日(土)持久走大会

当日、体調が悪く見学する場合は連絡帳でお知らせください。全員、元気に参加できますように!

自分の健康状態の変化に早寝・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」も追い出しましょう。



「アレルギー疾患問診票」

学校では次年度の準備を進めています!

1~5年生に、31年度の学校給食対応に関するアレルギー疾患問診票を配付しました。まだ提出されていない方は、至急提出してください。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月に面談を予定しています。日程は個別に連絡させていただきます。**ご理解ご協力をお願いします。**