

# ほけんだより 1月

練馬区立早宮小学校  
 校長 今村 理恵  
 養護教諭 石山 綾  
 平成 30 年 1 月 18 日  
 (家庭数配布)

2018 年が始まり 3 週間がたちました。生活リズムは整っていますか？今年も早宮小の児童が元気に過ごせるようサポートしていきたいと思います。20 日は「大寒」で、寒さの底ともいえる時期です。文字からも寒さが伝わってくるようですね。同じ 1 月半ば過ぎから節分までの間は「春隣」とも言うそうです。ワクワクするような響きのある、素敵な言葉だと思いませんか？この寒さも春が少しずつ近づいている証拠と思えば、なんとか乗り切れそうですね。春まであと少し、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

## 平成 29 年度 早宮小学校感染症発生状況(人)

|            |   | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------------|---|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| インフルエンザ    | A |    |    |    |    |    |     |     | 82  |
|            | B | 15 | 1  |    |    |    |     |     | 2   |
| 流行性耳下腺炎    |   | 3  | 3  | 1  |    |    | 2   |     | 1   |
| 水痘         |   |    |    | 1  |    |    | 1   |     |     |
| アデノウイルス感染症 |   |    |    | 4  | 14 |    |     |     |     |
| 溶連菌感染症     |   | 3  | 6  | 5  | 4  |    | 4   | 5   | 1   |
| 手足口病       |   |    |    |    |    | 1  | 3   | 1   |     |
| マイコプラズマ感染症 |   |    |    |    |    | 1  |     | 1   | 1   |
| 感染性胃腸炎     |   | 1  | 4  | 1  |    |    | 3   | 1   | 8   |

12 月は中旬よりインフルエンザ(A)に感染する児童が急激に増え、2 年 2 クラスで学級閉鎖、3 年は学年閉鎖を行いました。終業式まで終息せず 2 学期が終了しました。

3 学期に入ってもインフルエンザにかかる児童が見られます。1 月は 17 日現在 18 名の報告がありました。そのうち A 型は 6 人、B 型は 12 人です。12 月に A 型に罹患した場合、現在流行中の B 型に感染する可能性があります。近隣学校の情報によると、両方に感染してしまう児童が多いとのこと。インフルエンザで抵抗力が落ちている状態で別の型のインフルエンザウイルスが体内に入った場合、感染の確率が高くなるようです。

1 月は身体測定を行いました。欠席等でまだ測定できていない児童も 20 名近くいますが、体調が戻り元気に登校できるようになってから測定します。計測前に保健指導をしました。1~4 年生は「体を守る 3 つのヒーロー」についてパネルシアターを用いて指導をしました。最後にうがい手洗いの大切さに触れ、保健給食委員会で行った手洗い実験の結果を見てもらいました。石けんをしっかりと泡立てることが良いこと、洗った後にズボンで手を拭くと細菌が付いてしまうこと、手洗い表を見ながらしっかりと細菌はかなり減らすことができることを目で確認してもらいました。5・6 年生には「体内時計について」パワーポイントを用いて話しました。私たちの体内リズムは約 25 時間。これを地球の 24 時間に合わせるために毎朝「光」を浴びることが大切なこと、リズムが崩れるとイライラして学習に集中できないなど悪影響があることを学びました。家庭でも話題にさせていただけると幸いです。(裏面に指導に使用した資料掲示)

参考資料 薬剤師の指導による手洗い実験の結果（右の丸い部分はすべて細菌です）



手洗い表を見ながら洗い、ペーパータオルで拭いた手



手洗い後に、ズボンで拭いた手

## なんの数字かな？

**38℃**

38℃をこえる熱が急に  
出たら、カゼでは  
なく、インフルエン  
ザかもしれません。



空気が乾燥すると、  
鼻やのどの、イン  
フルエンザウイル  
スを追い出す力が  
弱くなります。湿  
度は50~60%に保ちましょう。

**50~60%**



**48時間以内**



熱が出てから48時間  
以内に、抗インフル  
エンザウイルス薬を飲む  
と、発熱期間が1~2  
日短くなります。鼻や  
のどから出るウイル  
スも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm  
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

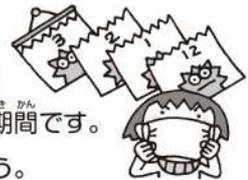


**10,000分の  
1mm**

インフルエンザに  
関係のある数字です

**12~3月**

インフルエンザの流行する期間です。  
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ  
るのは熱が出る前日と  
当日、そしてその3~  
5日後まで。くしゃみ  
やせきの中のウイルス  
でうつります。熱が下  
がるとウイルスの数も減っていきます。

**2+5日**



**1~2m**

せきやくしゃみと一緒に  
出たインフルエンザウイ  
ルスは、つばの重さで1  
~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつ  
ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空  
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥して  
いると、インフ  
ルエンザウイル

**6~8時間**

スは1日たってもまだまだ生きのびています。湿  
度を約50%にすると、6~8時  
間後にほとんどいなくなります。

