



練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
平成 30 年 11 月 19 日
(家庭数配布)

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる時期になりました。お子さんの体調に十分注意を払っていただくようお願いいたします。熱がなくても、喉が痛い、身体がだるい、お腹が痛い等の言葉には耳を傾け登校後すぐにお迎えのお願いをすることがないようご配慮ください。また、家を出る前にお子さん自身が体調を一通りチェックできる力を付けさせてください。「いつもと違う」と感じたらおうちの方と相談して悪化する前にゆっくり休養してください。

今月の保健目標 薄着で元気に外遊びしよう

感染症発生状況(10/26～11/16 現在)

・溶連菌感染症 28名

このところ「溶連菌感染症」で欠席する児童が増えています。

潜伏期間があいまいなため、学級閉鎖は有効ではなく実施をする予定はございませんが、発熱やのどの痛みを訴えた時には早めに受診し、溶連菌感染症の検査を受けていただきますようお願い申し上げます。

適切な抗菌薬が投与されれば、24時間以内に感染しなくなります。のどの痛みがなく食事も普通にたれる、かゆみも消えて集団生活ができる状態なら登校可能です。

溶血性連鎖球菌感染症(溶連菌感染症) 第三種感染症

主に3歳から9歳くらいの子供がかかるありふれた疾患です。発熱、のどの痛み、発疹などが出ます。抗菌薬をしっかり服用することが治療のポイントになります。

病気の基礎知識

A群 溶血連鎖球菌(溶連菌)の感染による病気です。つばが飛んだりしてうつる飛沫感染です。

診断は特有の咽頭所見と溶連菌の存在ですが、迅速テストがあるので外来ですぐに診断がつきます。1年中見られますが冬、及び春から夏にかけて多い傾向があり、何回もかかることがあります。0歳児や大人でもかかることがあります。

症状

突然の発熱、のどの痛み、咽頭炎、扁桃炎を起こします。熱は微熱のこともあります。

発疹は細かく、体や顔、足先、手先などに出てかゆみを伴うことがあります。ときに、腹痛やおう吐、頭痛もみられます。下の表面がブツブツと赤く隆起したり、首のリンパ節が腫れたりすることもあります。

治療と経過

一般にはペニシリン系の抗菌薬を10日から14日間服用します。24時間以内に効果が現れますが、症状が消えて元気になっても最後まで飲みきることが大切です。

途中でやめてしまうと再発したり急性腎炎やリウマチ熱を起こしたりすることがまれにあります。溶連菌は家族にうつることがある(40～50%の確率といわれています)ので、同じような症状があれば受診なさってください。

引用 少年写真新聞社 「子どもの病気百科」

・手足口病 1名

清潔検査(13日、16日実施)

保健給食委員が各学級をまわり、ハンカチ、ティッシュを身に付けているか、爪は長くないかの検査をしました。火曜日は1年生3クラスが1位から3位を独占しました。金曜日は1年2組が全ての項目で1位となりました。中学年以降は1/3のお子さんがハンカチを身に付けていませんでした。清潔なハンカチを身に付けるよう声かけをお願いいたします。

12月の保健行事

20日(木) 学校保健委員会

(保護者コース) 13時40分～14時40分
(小学生コース) 14時50分～15時35分

保護者コースは高学年保護者会の前の時間に、小学生コースは高学年保護者会の時間に設定しております。保護者会後にお子さんと一緒に帰れるよう設定いたしました。

保護者コースでは株式会社ワコール人間科学研究所のデータを使用し、分かりやすく説明をしてまいります。女の子のお子さんがいなくても、ご自身に役立つ内容になっております。

16日現在、保護者コース9名、小学生コース12名の申し込みをいただいています。申し込み締め切りは11月22日(木)です。

過去の参加者の声

(保護者コース)「親として子どもの成長についてよく知ることができてよかった。」「子どもの成長が楽しみになった。」

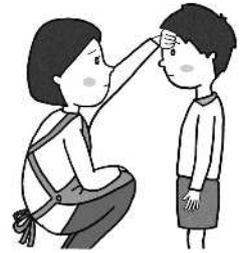
(小学生コース)「勉強になった。」「不安だったことがわかって安心した。」「ゲームなど、とても楽しかった。」

持久走タイム
が始まります！

元気に走るために

①～学校に来るまで

食事とすいみんをしっかりとりましょう。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェック。参加(登校)がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。



②～スタートするまで

走る前には靴をチェック。こわれていないか、しっかりひもをむすんだかなど、ケガの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。



③ゴールした後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう。



しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を
見直そう！

ストレス
寒さに負けるな！



夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。