

ほけんだより2月

練馬区早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
令和2年2月28日
(家庭数配布)

早宮小学校でのインフルエンザA型流行が終息しました。B型に感染した児童は一桁です。新型コロナウイルスの感染拡大予防が喫緊の課題ですが、保健室には花粉症と思われる喉のかゆみ、目のかゆみを訴えての来室が急に増えてきました。症状が悪化する前に主治医による診察、治療を開始しましょう。

保健行事

○学校保健委員会

LINE株式会社より新型コロナウイルスによる肺炎などの感染拡大防止の観点から当面の間講師派遣を見合わせる判断をしたと連絡があり中止となりました。次回、今回のキャンセル分を優先的に予約入れていただく約束になっています。

○第54回東京都学校歯科保健研究大会

本校は令和元年度「東京都学校歯科保健優良校」に応募し、入賞しました。こちらの表彰式も中止となりましたが、後日表彰状と記念品が郵送される予定です。

○アレルギー対応面談

除去対応が必要な児童と保護者を対象に順次面接をします。

まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

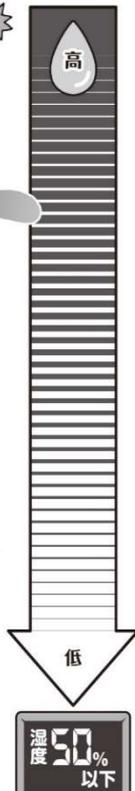
乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから

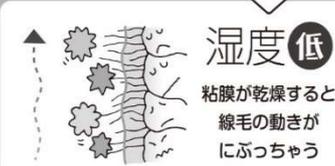
カゼやインフルエンザの ウイルス

乾燥が
好き

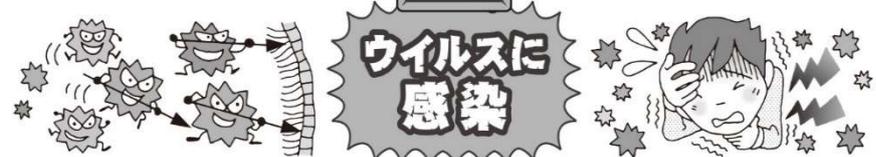
空気中で
長く元気に
活動できるから



湿度高
元々な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう



湿度低
粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう



乾燥を 防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

ウイルスは
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうわないよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

現在新型コロナウイルス関連肺炎に感染しないためにできることは 一般的な呼吸器感染症の予防をすることです。

- ・こまめな手洗い、咳エチケット（症状がある際はマスクをする）が基本です。
- ・また、十分な栄養と休養、人込みを避けるなども有効です。
- ・発熱や咳などの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。
- ・接触をした場合は、十分な手洗いをしましょう。

東京都感染症情報センターなどで正確で確かな情報を入手しましょう。

早宮小 月別 感染症発生状況

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	合計
インフルエンザ	3	-	-	-	-	2	-	-	27	42	44	118
流行性耳下腺炎(おたふく)	1	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	4
水痘(水ぼうそう)	-	1	2	1	-	-	-	-	1	-	-	5
咽頭結膜熱(プール熱) (アデノウイルス感染症)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
溶連菌感染症	9	1	5	3	-	6	2	7	4	4	2	43
手足口病	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
マイコプラズマ感染症	-	1	-	-	-	-	-	1	2	1	2	7
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)	2	4	4	2	-	5	-	5	8	4	4	38
ヘルパンギーナ	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
合計	15	8	12	11	-	14	3	13	42	51	53	222

2月26日現在の状況です。

**花粉は っけない!
持ち込まない!**

こんな日は
花粉に注意

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

っけない

帽子

メガネ

マスク

ツルツルした
素材の服

持ち込まない

家に入る
前に払う

手洗い

うがい

今月の保健目標・健康な心を育てよう

進級進学に向けて慌ただしい季節となりました。2月は心のバランスが崩れやすい時期です。朝になると頭痛や腹痛を訴えるなど下記の症状が見られるときはお家でゆったり話を聞いてあげてください。友達とけんかしてしまったのかもしれませんが、学習につまずきがあるのかもしれませんが、体の成長に悩みがあるのかもしれませんが、自分のことではなく周りの友達のことに関心を持っている場合もあります。大人から見ると大した問題でなくともなかなか言い出せない場合もあると思います。年度末に向けてより一層お子さんの心に寄り添っていただければと思います。

こころ からだ

心と体 はとてもなかよし

こころ め み つか き おく

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな
体の症状
には注意

おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする

眠れない だるい 落ち着かない 集中できない

やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ち
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、
誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。