

# ほけんだより 11月

練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
養護教諭 石山 綾  
令和元年 11月 20日  
(家庭数配布)

日一日と寒さが強まり、冬の到来を感じさせます。それとともに、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が始まります。より一層健康への気配りが求められる時期になりました。冬季に限りませんが、感染症予防の基本はまず「手洗い」といわれています。トイレの後、食事の前、外出から帰ったときなど、石けんを使った手洗いをご家庭でも徹底していただくようお願いします。また、洗うときに見逃しがちなポイントとその部分の洗い方なども、家族全員で折に触れてチェックしてみてください。

- ◎指の間：両手を組み合わせて洗う
- ◎指先と爪の間：手のひらでこする
- ◎親指・手首：もう一方の手でねじるように洗う



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(11月19日現在)

・溶連菌感染症 4名

近隣の小学校でマイコプラズマ感染症による学級閉鎖が出ています。

診断はのどのぬぐい液を用いて昨年開発された迅速キッドで判定される場合が多いと思うのですが、こちらは信頼の高い遺伝子検査と比べると精度は60%程度で、発症してから数日経過してから検査が可能とのことです。そのため、検査結果の他、年齢や生活背景など総合的に判断して診断されるわけです。もし、発熱や咳の症状が続く場合は、主治医にご相談ください。

下記はマイコプラズマに関するQ&Aです。参考になさってください。

- Q. 1** マイコプラズマ肺炎とはどのような病気ですか？
- A. 1** マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因としては、比較的多いものの1つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、冬にやや増加する傾向があります。
- Q. 2** どのようにして感染するのですか？
- A. 2** 患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2~3週間くらいとされています。
- Q. 3** どのような症状が出ますか？
- A. 3** 発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。多くの方はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみ、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。
- Q. 4** 感染しないようにするために、どのようなことに注意すればよいですか？
- A. 4** 感染経路はかぜやインフルエンザと同じですので、普段から、手洗いをするのが大切です。また、患者の咳から感染しますので、咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守ってください。
- Q. 5** 治療方法はありますか？
- A. 5** 抗菌薬(抗生物質)によって治療します。抗菌薬のうちでも、マイコプラズマ肺炎に効果のあるものは、一部に限られています。近年、マイコプラズマ感染症に通常使用される抗菌薬の効かない「耐性菌」が増えてきているとされていますが、耐性菌に感染した場合は他の抗菌薬で治療するなどします。軽症ですむ人が多いですが、重症化した場合には、入院して専門的な治療が行われます。長引く咳などの症状があるときは、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

厚生労働省HPより

# かぜがはやる季節のまえ

# ていこうりよくアツプ カラダの抵抗力UP!!



しよくじ  
バランスのとれた食事



てきと うんどう  
適度な運動



すいみん  
じゅうぶんな睡眠



よぼうせつしゆ  
予防接種

## 今月の保健行事

22日(金) 就学時健康診断

令和2年度に入学する新1年生約100名が健康診断を受けるために来校します。代表して5年生がお手伝いを担当し、校内を案内します。5年生が最上級生として始動します。頼りにしています。

## 秋の歯科検診結果

歯科校医の西先生にむし歯の有無を診ていただきました。

### むし歯のある人

1年	4人	むし歯有でもほとんどの人が1.2回の通院で終わりそうなので早く治療するように西先生から指導されていました。
2年	6人	
3年	2人	
4年	4人	
5年	3人	
6年	5人	

## 化学物質過敏症について

練馬区ホームページにも掲載されていますが、化学物質過敏症で日常生活に困難を感じる人が増えているようです。

どんな病気？

ごくわずかな化学物質により頭痛や吐き気など、心身に様々な症状が現れる状態です。この病気の原因などは分かっていないことが多く、誰にでも発症するリスクがあります。

### 香りのエチケットについてのポイント

- ◎香り成分が含まれている商品を使用する場合は、過度な使用量にならないようにしましょう
- ◎自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人や体調崩す人がいるということを認識しておきましょう。

学校生活では教室などの空間で多くの人が活動を行います。香り成分が含まれている商品を使用する際は、他人への配慮を忘れないようにしましょう。

## 学校保健委員会実施前アンケート

今年度の学校保健委員会ですがLINE株式会社による講演を企画しています。参加人数**40人以上**が開催の条件となっております。そこで、事前に参加できそうな方の人数を把握して実施の可否を決定したいと思います。日程は高学年保護者会の前の時間に設定しておりますのでぜひご検討ください。

締め切り 11月29日(金)

令和2年2月27日(木) 13時~14時20分

演題「楽しいコミュニケーション」を考えよう！「家庭での対話」篇

～子供のネットトラブルを防ぐための3つの対策～

内容「スマホを持たせるのは何となく不安」「ルールを作ってもなかなか守らない」といった保護者の不安や悩みに応えるため、子供のネット利用においてトラブルの要因となる行動を3つに整理し、それぞれの要因に対応した、1 設定の確認、2 ルールの工夫、3 コミュニケーションのトレーニングという3つの対策から家庭での「自律を促す指導」を考える内容になっています。

きりと

2月27日の学校保健委員会に参加します。

年 組 児童名

参加する保護者名