

ほけん だより 11月

【家庭数配布】
 令和5年11月16日
 練馬区立練馬小学校
 保健室

11月に入ってから季節外れの暑さが続きましたが、
 少しずつ風が冷たくなり、空気の乾燥も感じるようになって
 きました。練馬小では、インフルエンザの感染は落ちて
 きていますが、まだまだ油断は禁物です。これからも、
 手洗いやうがい、換気などの感染症対策を続けていきま
 しょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指
 のまわり・手の甲・指
 の間・手首を20秒以上
 かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
 ときは、腕やハンカチ
 で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など
 の症状があるときは無
 理せず休もう。



空気も 気持ちも

換気でリフレッシュしよう！

新鮮な空気には、リフレッシュ効果があります。頭や気分のモヤモヤがすっきりしたり、
 集中力が高まったり、良い効果がたくさんあります。これからの季節は、冷たい空気が部屋
 に入ってくるのを避けて、換気が不十分になってしまうことがあります。休み時間や窓の開け
 方を工夫して、空気を入れかえをしましょう。


きれいな空気ですっきり！
 集中力アップに効果あり！
 酸素が少なくなると、頭痛や吐き気
 の原因になることも。




空気を入れかえて、においや湿気
 を追い出そう！

換気をしていない部屋には、細菌や
 ウイルスがただよっているかも。

かぜ ひ 風邪を引いたら わつ で 熱が出るのはなぜ？



かぜ ウイルスが体の中
はい 入ってくると、脳が体温
あ 上げる指令を出し、熱が
で 出ます。ウイルスが悪さをしているというより、
からだ 体の防御反応として発熱しているんですね。
びょうげんきん たたか めんえきさいぼう おん ど たか
病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう
はたら が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと



たたか ゆうり の戦いが有利になると言われ
ています。発熱したらしっかり
やす 休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援
しましょう。
いっぽう ねつ たか 一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が
ま 負けてしまうかもしれません。病院を受診し、
ひつよう おう げねつざい つか 必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



咽頭結膜熱(プール熱)が流行しています！

11月に入り、練馬小でもアデノウイルス感染症の発症報告が続いています。

○咽頭結膜熱とは？

- ・アデノウイルスによって感染する病気です。
- ・主に夏に流行しますが、最近の傾向として、冬季にも流行が見られることがあります。
- ・プールでの感染があることから「プール熱」とも呼ばれます。

○症状

- ・発熱、咽頭炎(のどの痛み、発赤など)、結膜炎(目の充血、目やになど)を主症状とし、その他にリンパ節の腫れ、腹痛、下痢などが生じることがあります。

○感染の拡大を防ぐために

- ・石けん・流水によるこまめな手洗い。(アルコール消毒は効きにくい)
- ・タオルの共用はしないようにしましょう。

○登校について

- ・発症した場合には、出席停止となります。主な症状がなくなったあと2日後から登校できるようになります。

学校感染症の療養期間については、医師の診断を受け、登校の際に登校届を提出してください。登校届は、学校ホームページに掲載しています。ご協力をよろしくお願いいたします。