

ほけんだより



平成29年1月20日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休み前の11月、12月は胃腸炎、水痘の大流行でしたが、年明けは落ち着き、子どもたちは、元気に過ごしており安心しました。しかし、1月20日は「大寒」。一年で一番寒い日です。同時にインフルエンザが流行する時期でもあります。ぜひ、登校前の健康観察を十分に行っていただき、体調が悪い時は無理をして登校させないようご配慮をお願いいたします。現在、本校では幸いインフルエンザの大きな流行には至っておりません。

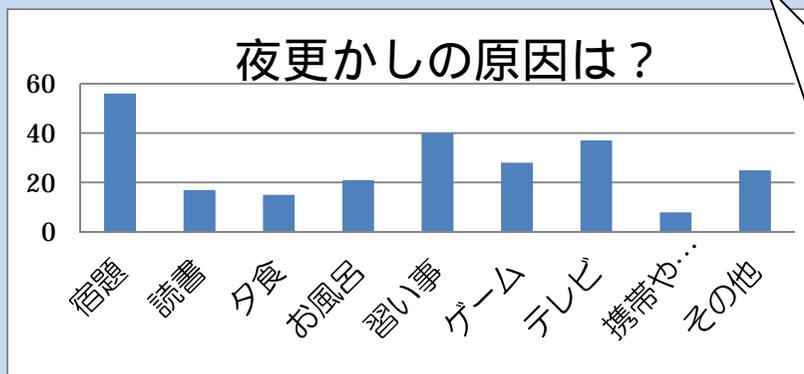
先月(12月)の感染症状況・インフルエンザ(1名)、マイコプラズマ感染症(2名)、溶連菌感染症(7名)

感染性胃腸炎(23名)、水痘(41名)【1年19人、2年11人、3年9人、4年4人、5年3人、6年5人】

早く寝るために大切なことは？

～保健委員会が集会で

睡眠の大切さと早く寝るための過ごし方について発表しました～



4～6年生を対象に行ったアンケートの中で、10時以降に寝る児童にその要因を聞いてみました。

すると、宿題を後回しにし、テレビやゲーム等をして過ごすために、寝るのが遅くなっている児童も多くいることが分かりました。

田柄レンジャーが教えてくれた

『早く寝るための秘訣』！！

昼間、外で元気に体を動かす。

夜寝る前にテレビやゲームなどの光を浴びない。

寝る前は、リラックスするような自分の好きなことをする。

寝る前に食事やおやつを食べない。



マスクと手洗いでウィルスを防ごう

～計測時に保健指導をしました～

くしゃみのしぶきは、どのくらい飛ぶの？

くしゃみのしぶきは、2m～3m飛ぶよ。

そして、その間にたくさんのウィルスが飛び散るよ、と絵に描いたウィルスくんをたくさん貼ると「え～」とビックリする子どもたち。

インフルエンザ流行時、自分が風邪気味の時には、『うつさない、もらわない』ためのマスクをしようと呼びかけました。



手洗いはしっかりできているかな？

昨年、児童が実験した手洗いの寒天培地の写真を見せました。「わ～きれい」と声が上がったのは、『せっけんで30秒洗い、きれいなハンカチで拭いた手』。逆に汚れが全く落ちていなかったのは、「水だけで洗った手」と「洋服で拭いた手」。たまに見かけるよと話すと、苦笑いする子どもも。

特に食事の前は、30秒手洗いできれいなもので拭くことを呼びかけました。

マスク、ハンカチの用意をご家庭でよろしくお願いいたします。

出席停止の登校届けについて

学校感染症に指定されている感染症を発症した場合は、出席停止になります。その際、病院で診断を受け、保護者が記入し、登校時に持参するようになります。登校届は担任からもらうか、田柄小のHPからダウンロードもできますので、ご利用ください。

現在、報告のある感染症の登校基準について

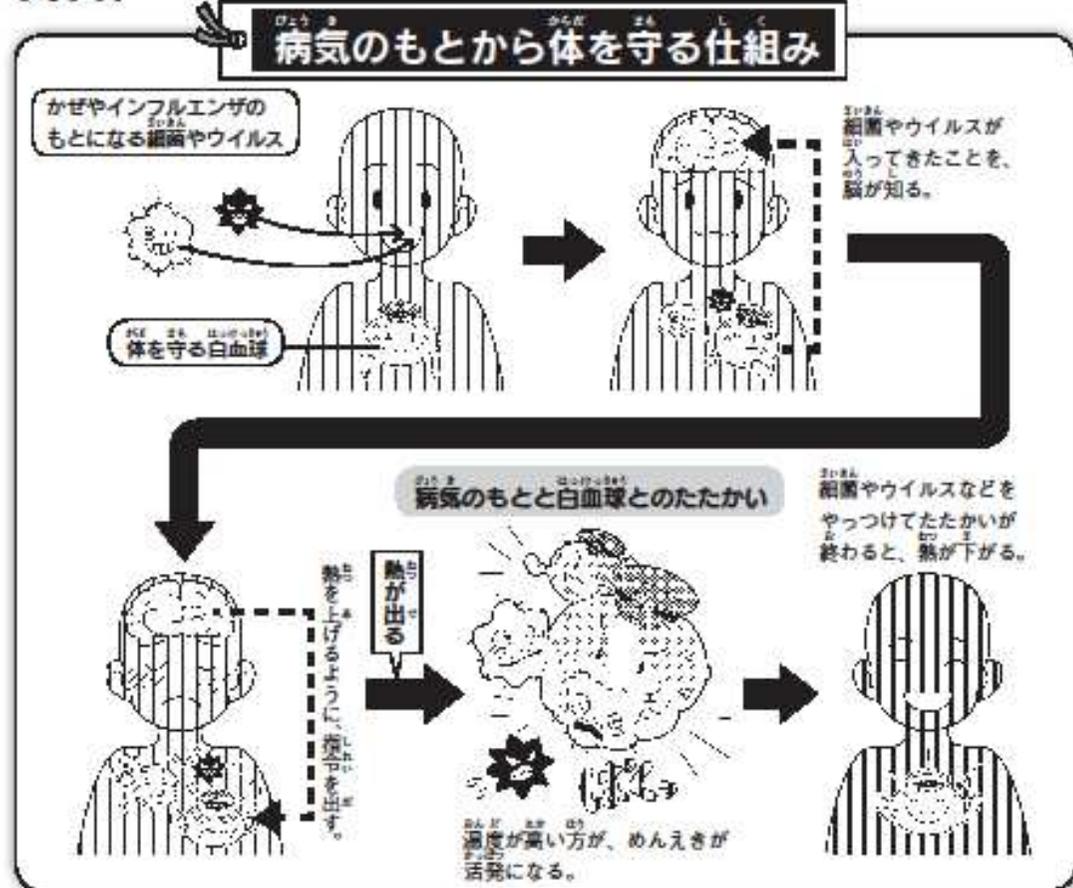
- ・感染性胃腸炎、水痘、溶連菌感染症は医師が認めるまでです。
- ・インフルエンザは、発症日を0日とし、発症後5日かつ解熱後2日と学校保健安全法でH24より定められており、その期間は症状が回復していても登校することはできません。感染拡大防止のためですので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

かぜやインフルエンザになると、 どうして熱が出るの？

指導 早稲田大学・人間科学学術院 教授 永島 計 先生

みなさんは、かぜやインフルエンザにかかったときに、熱が上がって苦しい思いをしたことがあるでしょう。しかし、熱は、病気のもとになる細菌やウイルスなどが上げているのではありません。私たちの血液にある白血球が、病気のもとが体に入ってきたとき、体を守るために上げているのです。

熱で苦しい思いをしないためには、病気のもとを体に入れないようにすることが大切です。また、ふだんから白血球などが体を守る力（「めんえき」という）を強くして、病気に負けないようにしましょう。



熱が出たときの対応

かぜやインフルエンザにかかったときに出る熱は、白血球が体を守るために上げているものなので、心配し過ぎる必要はありません。次のような対応をして、様子を見ましょう。しかし、激しいせきが出たり、けいれんが起こったりする場合、高熱が長引くときなどは、ほかの病気の可能性もあるので、すぐに病院へ行きましょう。

| | | | |
|-------|------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 体温 | 熱が上がっていくとき | 熱がもっとも高いとき | 熱が下がっていくとき |
| 体温の様子 | 体をぶるぶるとふるわせて、熱を作る。 | 顔が赤い。 | あせをかいて、熱を下げる。 |
| 対応 | あたたかくする。 | 温かい飲み物をとる。 ゆっくり休む。 | 冷たい飲み物をとる。 こまめにあせをふいて、量が増える。 |

熱でつらい思いをしないために

病気のもとを体に入れない

手洗い

うがい

マスク

病気に負けないために

めんえきを強くする

栄養バランスのよい食事

適度な運動

十分なすいみん

