

保健だより

令和5年度 11月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

日が暮れるのがずいぶんと早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなってきます。秋の夜長をのんびり過ごすことも風情があります。保健室では、「何となく眠れない、寝不足なので、ゲーム機、スマホは早めに電源 OFF にします。」と話す子。校庭が使えない日はけが人も少ないですが、「外で遊びたい!」とうずうずしている子。元気いっぱいの田二っ子たちの様子がうかがえる日々です。



ふゆ かんせんしょうほんかくてきりゅうこう
冬の感染症 本格的な流行シーズンにそなえて

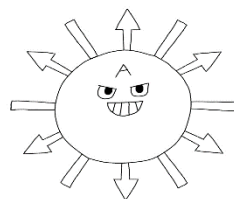
インフルエンザとふつうの風邪（かぜ）ってどうちがうの？

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	エンテロウイルスや、他にも様々なウイルスがある	インフルエンザウイルス
発熱	37～38℃未満	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足こしの関節に強いいたみ、だるさ、寒気がするなど
進み方	ゆるやか	急激
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい（症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは出席停止）

インフルエンザウイルスとは？

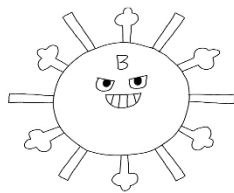
インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類があります。B、C型はヒトだけが感染するウイルスですが、A型はヒトだけではなく、鳥やブタ、ウマなどの動物にも感染します。

また、インフルエンザウイルスには「HA」と「NA」と呼ばれる2種類のとげのようなものがついています。A型の場合、「HA」と「NA」の構造が、毎年少しずつ変化していて、めんえきが作りづらいため、インフルエンザに毎年かかることがあるのです。



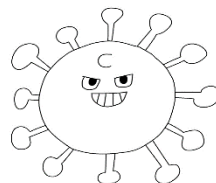
A型

A型は144種類もあり、ヒトや鳥、ブタ、ウマなどにも感染します。



B型

B型は2種類あり、どちらもヒトのみに感染します。



C型

C型は1種類のみで、A型やB型と比べて、症状が軽く、かぜをひいたときと同じです。

アデノウイルスってなに？

咽頭結膜熱（プール熱）

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目ははれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



本校では、9月のインフルエンザ、コロナウイルスの流行にて、のべ約140名の感染報告がありました。学級閉鎖など行い、10月の感染報告は約50名と3分の1まで減りました。ご家庭でも学級閉鎖へのご理解とご協力ありがとうございました。10月中旬からは、都内でも流行の基準値を超えたと報道があった「アデノウイルス」による欠席が低学年を中心に12名。また、嘔吐や下痢などの胃腸炎症状による早退が4名、他にも溶連菌など様々な感染症による欠席早退がありました。コロナ禍でインフルエンザの流行が低調であったことの影響から、抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあることなど、今期はインフルエンザの流行がおりやすい状況にあります。引き続き学校では、基本的な感染予防対策を行っていきます。ご家庭でも、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

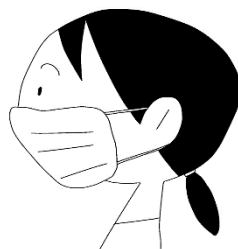
かぜやインフルエンザを予防するには？



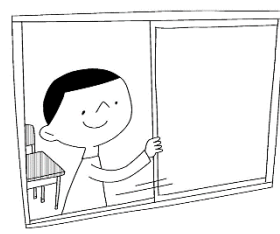
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



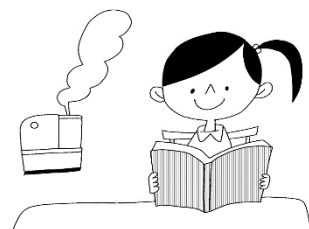
栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か加しつをする

11月の保健行事予定

◆10日（金）＜5年生対象＞ 移動教室前健診

健康カードを見て健診を行います。忘れずに持ってくるようにしましょう。

