

# ほけんだより11月



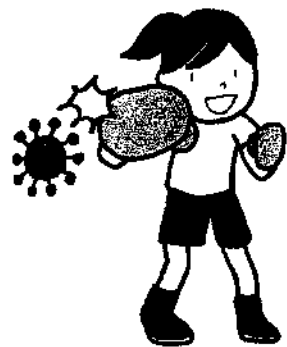
平成30年11月5日  
練馬区立高松小学校  
養護教諭 三浦悦子



朝晩と空気が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこに来ています。

ここ数日保健室には、「気持ち悪い」「頭が痛い」などの症状を訴えて来室する児童が増えています。また、発熱で欠席する人も目立ち始め、健康管理に注意が必要です。この時期から手洗い・うがい、マスクの着用、十分な睡眠、バランスにとれた食事など風邪・インフルエンザの予防対策に努めましょう。

## しっかり予防でカゼをノックアウト!



しっかり栄養



しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠



しっかり汗のしまつ



## 睡眠不足に注意!!

最近睡眠不足の児童が多くみられます。睡眠不足になると、免疫力が低下し風邪を引きやすくなったり、体や心の発達に良くない影響を与えることもあります。小学生では、8~10時間の睡眠が必要です。



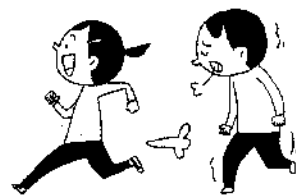
イライラしやすくなる



食欲が出ない



集中力が低下する



体調をくずしやすくなる

## 伝染性紅斑(りんご病)に注意!!

低学年に少し流行っています。初めは軽い風邪ですがなかなか気づきにくく、ほおが赤くなってから受診することが多い様子です。微熱など普段と違う症状の時には早めに受診しましょう。伝染性紅斑は出席停止になります。

### 伝染性紅斑(りんご病)

**病原体** ヒトパルボウイルスB-19

**症状** ほおがりんごのように赤くなるのが特徴です。それに続いて、手足に、赤いポツポツがあみ目のように出ることがあります。症状は1週間程度で消えますが、長く続くこともあります。一度かかるとめんえきができて、二度かかることはほぼありません。

### 登校について

ほおが赤くなったときは感染力がほとんどないので、健康状態がよい場合は登校できます。



## 風疹の予防接種は済んでいますか?

本校児童には風疹の罹患者はいませんが、様々な所で罹患者が増えている情報が伝えられています。予防接種は入学前に2回接種が望ましいとされています。済んでいない方は保健予防課予防係(03-5984-2484)お問い合わせください。

### 風しん

**病原体** 風しんウイルス

**症状** 発熱と同時に、赤く細かいポツポツが全身に出ます。熱は3日ほどで下がりますが、赤いポツポツが消えるまでには、さらに数日間かかることがあります。

似たようなポツポツが出る病気がほかにもあるので、病院で検査してもらう必要があります。

### 登校について

赤いポツポツがきれいに無くなるまでは、出席停止になります。

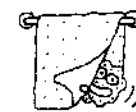


## 洗面所のタオルいつ取り替えていますか?

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手はほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

