

# ほげんだより

令和 3年 2月 18日  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関根 幸男  
 養護教諭 武田 祥恵

寒い日のなかにも暖かく感じる日が少しずつ増えてきました。健康で元気に過ごすためには、毎日規則正しい生活を送ることが大切になります。夜遅くまで起きていて睡眠時間が短くなる日が続くと、つかれがなかなかとれません。ウイルスに勝つための力も下がってしまいます。十分な睡眠をとり、ウイルスにも負けない体を目指しましょう。また、バランスのよい食事をとることや、外で元気に遊んだり体を動かすことも大切です。これからも日々の生活を大切に、体調には気を付けて過ごすようにしましょう。

## ねる前のストレッチでくつろぐ

足のうらを合わせて、体を前におす



片方のうでを頭の後ろにまわして、反対の手で引っばる



両手を上にのばして背中をのばすように背のびする



右手で左足のつま先を持って、右にたおす(反対もする)

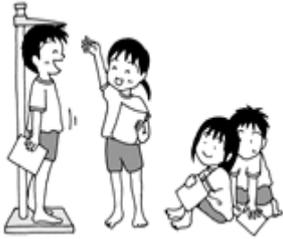


ストレッチをすると、筋肉の中にたまっていたつかれを取って、新しい血を筋肉に送ることが出来ます。ねる前にストレッチをして15分ほどゆったりしていると、とてもリラックスできます。

## 自分の食生活・食習慣を見直そう!

<p>一日3食、しっかり食べていますか?</p> <p>▶朝ごはんをぬかないようにしましょう</p> 	<p>好ききらいをしないで、なんでも食べていますか?</p> <p>▶バランスよく栄養をとりましょう</p> 	<p>甘いものやスナック菓子を食べすぎていませんか?</p> <p>▶おやつとり方に注意しましょう</p> 
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>▶だ液が出て消化を助けてくれますよ</p> 	<p>早食いや“ながら食”をしていませんか?</p> <p>▶食べすぎにつながりやすいですよ</p> 	<p>水かわりに、清涼飲料水を飲んでいませんか?</p> <p>▶糖分をとりすぎてしまいますよ</p> 

こんねんどさいご しんたいけいそく きろく くば  
**\*\*今年度最後の身体計測の記録を配ります\*\***

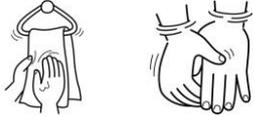
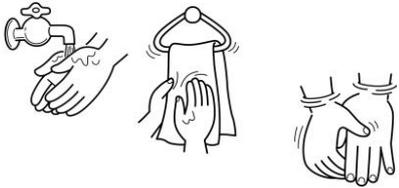


3学期の「身長・体重測定の記録」を、渡します。1年を通して、みなさん

すくすくと成長していきました。必ずおうちの方にも見てもらいましょう。

そして、自分の成長について、おうちの方とも振り返ってみてくださいね。

さむ きせつ けんこう たいさく  
**寒～い季節の健康トラブル対策**

<p>しもやけ</p>	<p>寒さで血液<small>の流れ</small>が悪くなることで起こります。そのため、手や足の指先、耳、鼻の先など肌が露出<small>している部分</small>にできやすいです。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外<small>に出</small>るときは、手袋<small>や</small>耳あて<small>など</small>をして、手足<small>や</small>耳を寒さ<small>から</small>守る。</li> <li>手がぬれたときは、乾いた清潔なハンカチで十分にふき取る。</li> <li>くつ下<small>が</small>しめっていたら、こまめに取りかえる。</li> <li>お風呂で温めながらやさしくマッサージする。</li> </ul> 
<p>くちびるのあれ</p>	<p>空気の乾燥でくちびるも乾燥し、その乾燥をうるおそうとくちびるをなめることで、バイキンが増え、くちびるが荒れます。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リップクリームをぬって、くちびるの表面を保護して、水分の蒸発を防ぐ。</li> <li>くちびるをなめない。</li> <li>ふとんをかぶって寝ない。</li> </ul> 
<p>ひび・あかざれ</p>	<p>乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひび・あかざれです。ひびよりもあかざれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。</p> <p>《対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>汚れたままの手は荒れやすいので、手洗いをしっかりする。</li> <li>洗った手は乾いた清潔なハンカチで十分に水分をふき取る。</li> <li>お風呂で温めながらやさしくマッサージする。</li> </ul> 

**保護者の方へ**

日頃より、感染症予防対策をはじめ、学校保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございます。学校では日々ご家庭と連携しながら対応をさせていただけることで、秋の陽小の子供たちは大きく体調等をくずすことがなく過ごせております。改めて感謝申し上げます。

日々「早寝・早起き・朝ご飯、規則正しい生活リズムを送る」ことで、子供たちのがんばりを支えることができます。引き続きご家庭でのお声かけ、応援をよろしくお願いいたします。

今年度最後の身体計測の結果もお配りしていますので、ぜひお目通しください。1年間のお子さんの成長についてぜひご家庭で話題に挙げていただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

裏面もご覧ください

# ロタウイルス感染症(感染性胃腸炎) についてのお知らせ

ロタウイルス感染症は、ロタウイルスの感染によって起こる流行性の嘔吐下痢症です。冬から春にかけて流行しやすい感染症で、特に幼稚園や保育所では注意が必要です。

口から入ったロタウイルスは小腸で増えて下痢を起こします。潜伏期間は1～3日で、まず嘔吐から始まり、水のような下痢が3～8日続きます。発症後は脱水症に注意が必要です。嘔吐や下痢などの症状がおさまり、食事が食べられるようになれば登校、登園が可能です。お子さんの状態に十分注意を払い、感染の徴候がみられた場合には、速やかに医療機関への受診をお願いいたします。

右ページ下記参照

## 受診の目安

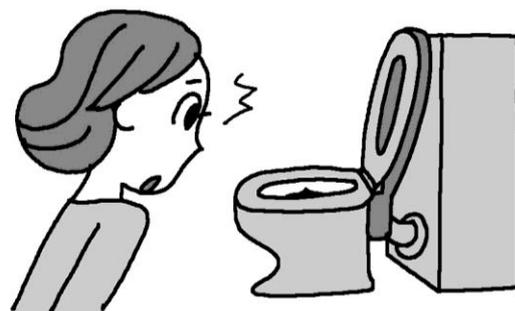
- 元気がなく、ぐったりしている。
- おしっこの回数が少ない、または出ない。
- 嘔吐がある。
- 腹痛を訴える。
- 唇が乾燥している。
- 38℃以上の発熱がある。
- 血便や水様便が続いている。



## 注意ポイント

うちも確認してください!

ロタウイルス胃腸炎の便は、米のとぎ汁様の水様便が特徴ですが、実際には軟便～水様便、色も白色～黄色まで様々です。



## ロタウイルスに感染したら…

ロタウイルスに有効な抗ウイルス薬はありません。水分補給をし、消化の良い食事をするようにします。嘔吐や下痢がひどいと脱水になることがあります。

まれにけいれんや脳症を起こすことがあり、場合によっては命にかかわることもありますので、治療については、主治医の指示に従うようにお願いいたします。

### 手洗い



手洗いをよくしてください。特に嘔吐や下痢の始末の後は念入りにしてください。

### 消毒



嘔吐の後の床や便のついたおむつ、下着は、塩素系漂白剤を使用し、よく消毒してから片づけましょう。

### 経口補水液 (ORS) で水分補給を！

吐き気がある間は、少しずつ水分補給をしましょう。水分補給が難しいときには、ティースプーン1杯程度のORSを数分おきに与えてください。これを、脱水症予防の経口補水療法といいます。それでも嘔吐が続いたり、脱水が進めば、医療機関で点滴を受けます。

### ORSの作り方！



白湯 (湯ざまし) や番茶に砂糖と塩を以下の量で混ぜてつくることができます (市販のものもあります)。



白湯や番茶 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g



### 予防ワクチン

ロタウイルスの予防ワクチンは任意接種です。飲むタイプの生ワクチンです。乳児期にのみ接種します。

### 感染性胃腸炎 (ノロウイルス等) について

練馬区では、学校感染症の第三種として指定されています。病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められたのち、学校への登校が可能となります