

# ほけんだより

平成30年12月3日

練馬区立大泉第六小学校

平成30年度 第8号

保健室

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行のきざしをみせています。体が弱っていると、感染症にかかりやすくなります。また、朝は体温が1日の内で一番低く、朝37度台の熱だと、日中はそれより高くなります。朝いつもより体調が悪かったら、熱が平熱でも様子をみてお休みすることも大切です。

早めの休養が、早く元気になる為には一番大切です。ご家庭での朝の健康観察と無理をさせないようよろしくお願いたします。



## 11月に大六小で発生した感染症

\* 溶連菌感染症・・・1人

\* 手足口病・・・1人

\* とびひ・・・1人

\* 感染性胃腸炎・・・1人

\* インフルエンザA型・・・1人

インフルエンザ、感染性胃腸炎の報告を受けました。都内でも流行し始めているようです。風邪で欠席の際には、連絡帳に詳しい症状（熱、咳、頭痛等）をお知らせください。



## ふゆ 冬ならではの？ らいしつしゃ 来室者が増えています



### ●「なんだか、からだのだるい…」

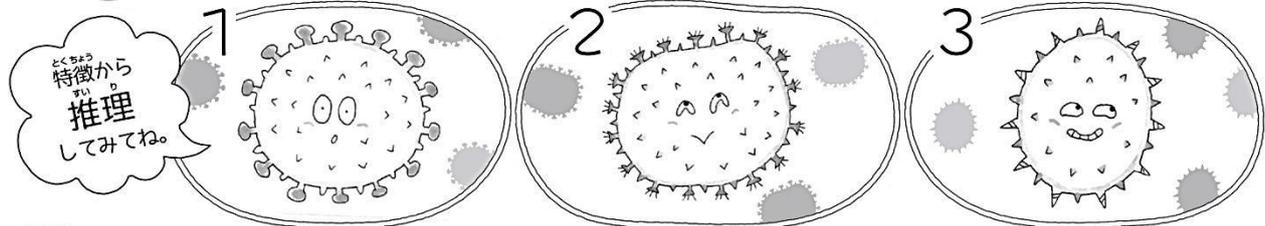
話を聞くと、薬を飲んで登校していたようです。カゼ等の薬は、いつも飲んでいるわけではないので、子供の体にとっては大きな負担になります。特に、病院で処方された薬は効能が強いものになっている分、症状は軽くなるかもしれませんが、体の中では普段ないことがおこっているわけですから、いつもと違うと訴えたいくなるのだと思います。薬を処方されている（飲んでいる）期間は、薬の効果を十分に生かすためにも、お休みして体を休めることが必要です。

### ●「寒い…」



「先生、寒いです！」とやってきた人の様子を見ると、ほとんどの場合「それじゃ寒いでしょう…」というのが素直な印象です。短いスカート・ズボン、首元をあげている、裸足・足首が見える靴下…。『ファッション』かもしれませんが、おしゃれのマイナス面が自立ちます。上着を脱いだ時でも快適に一日過ごせるような服装をさせてください。

# Q. 何の病気のウイルスでしょう？



特徴から推理してみよう。

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
うつりやすさ	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37~38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p> 
かかったらどうする	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p> 	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p> <p><b>抗ウイルス薬はありません</b></p>

2017年11月22日



寒い日にお風呂に入ると、じわ~とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなるといわれています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。



ゆず湯も…お風呂の効果って？