ほけんだより

令和２年度 第９号

令和３年２月２５日　　練馬区立大泉第六小学校　保健室

「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営のためのガイドラインの改訂について（通知）（令和３年２月１９日）」が文部科学省からありました。

[出席停止等の取扱い]　出席停止の措置を取るべき場合

①児童生徒等の感染が判明した場合又は児童生徒等が感染者の濃厚接触者に特定された場合

②児童生徒等に発熱等 の風邪の症状がみられるとき

③感染がまん延している地域（❶特措法第32条第１項に基づく新型インフルエンザ等緊急事態宣言（以下「緊急事態 宣言」という。）の対象となっている都道府県に相当する感染状況である地域 ❷感染の拡大に注意を要する地域や，感染経路が不明な感染者が一定程度存在していたことなどにより当面の間注意を要する地域）においては，**同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられるとき**にも，出席停止の措置を取る。

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、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。

文部科学省より出席停止について変更がありました。③が新たに加わった内容です。

また、**同居するご家族がＰＣＲ検査を受け結果が判明するまでも、③と同じとなります。**

［朝の検温・健康観察、３密を避ける、マスク着用、手洗い］に引き続きご協力よろしくお願いいたします。

マスクで困っている人に… 手話を使ってみよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活も少しずつ変わりました。感染拡大を予防するためのマスクですが、耳に障害がある人たちは、表情や口の動きが読み取れなくなり不安を感じているそうです。

困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま、こんな手話を使ってみるのはどうでしょうか。

「お願いします」と返事があれば、近くの大人に協力してもらったり、紙に書いて話をするなど、自分たちにできるお手伝いをしてあげてくださいね。

マスクによる肌荒れ増えています

新型コロナ感染予防で、マスクを着用することが求められています。
そのためか、肌荒れがひどくなったとの相談を受けることが増えました。

肌トラブルが起こりやすくなる原因

①摩擦による刺激

マスクが肌に直接触れる部位は、摩擦による刺激から肌荒れやかぶれ（アレルギー性や刺激性接触性皮膚炎）を起こしやすくなります。

皮膚の表面をおおっている角質が、外部の刺激から守ってくれています。しかし、毎日長時間マスクの繊維とこすれあうことで、その角質が少しずつ削られてしまいます。外部刺激から肌を守る「バリア機能の低下」です。これにより、ますます刺激を受けてしまいます。

マスクの繊維だけでなく、洗って繰り返し使えるマスクの場合、繊維の間に残った洗剤の成分が刺激になる場合もあります。

②蒸れの影響

マスクの内側は吐く息で蒸れて高温多湿になり、ニキビを引き起こすアクネ菌などの細菌や雑菌が繁殖しやすくなっています。

③肌の乾燥

マスクをつけている間は吐く息がこもっているので、肌が潤っているように感じるかもしれません。しかし、マスクを外すと一気に内側の水分が蒸発し、肌の水分まで同時にうばって乾燥を引き起こします。

マスク皮膚炎の対策

①自分に合ったマスクを選ぶ（素材・サイズ）

布やガーゼタイプのマスク（綿のもの）だと肌への刺激を抑えられますが、感染拡大を防ぐ上では不織布マスクの方が効果を期待できるとの報告もあります。不織布マスクを使う場合でも、同じ大きさの綿のガーゼを肌との間にはさむと、刺激がやわらぎます。また、マスクが小さいと摩擦を起こしやすくなるので、自分に合うサイズのマスクを着用しましょう。

②汗をこまめに吸い取る（湿ったら交換）

汗などの水分が肌に付着したままにしておくと、かゆみやあせもなどの肌トラブルにつながるため、湿ったらマスクを交換するようにしましょう。日中の気温が高くなってくるこの時期からは、予備を２枚以上ランドセルに入れておきましょう。

③スキンケア（洗顔と保湿）

乾燥をしている時期は洗顔料を使うとしても低刺激のものにしたり、水で洗顔したりと肌への刺激を減らしましょう。また、保湿も忘れずに行いましょう。

対策をしているのに赤みやかゆみがとれない場合には、皮膚科を受診することをおすすめします。