



令和2年 2月3日

練馬区立大泉学園小学校



2月3日は節分です。病気や災難を鬼に例えて、豆をまいて『無病息災』を願います。

次の日の2月4日は立春です。暖冬といわれたこの冬ですが、まだまだ厳しい寒さの日もあります。油断せずに体調管理をしっかりとこないましょう。

1月に学園小で発生した感染症

引き続き、インフルエンザ流行警報発令中(東京都)です！

•インフルエンザ (A型とB型が同時に流行しています) …34人

1年生…25人

2年生…4人

3年生…2人

4年生…2人

5年生…0人

6年生…1人



インフルエンザによる学級閉鎖 (※土・日は含まれていません。)

1年2組 (1/21~24)

• 感染性胃腸炎…5人

• 溶連菌感染症…2人

インフルエンザは感染力が強いため、学校などの集団生活の場では、一気に感染が広がります。B型は「かくれインフルエンザ」とも称され、あまり高熱が出ず腹痛など胃腸炎症状が現れる場合もあるようです。登校前の熱の有無だけで判断されることなく、体のだるさや頭痛、胃腸炎症状などがある場合は、無理して登校することなく様子を見ていただき、回復しない場合は受診されるようお願いいたします。

感染症の予防について

中国から感染が始まり、感染の拡大が心配されている新型コロナウイルスによる肺炎もインフルエンザも、自分でできる予防の基本は手洗い・うがい・マスクです。ウイルスと戦う体の力(免疫力、抵抗力、体力)をつけるためにも、しっかり睡眠をとることも大切です。



せっけん手洗い



うがい



すきまなくマスク



しっかりすいみん

インフルエンザにかかったら、「異常行動」に気をつけましょう

インフルエンザにかかった時、抗インフルエンザ薬の服用の有無にかかわらず、突然こんな行動をとることがまれにあり、命に係わる重大な事故も起きています。

- *走り出す。
- *ベランダなど高い所から飛び降りようとする。
- *泣きながら部屋の中を動き回る。



特に**発熱から2日間**は**注意が必要**です。窓を施錠しておくことや、ベランダに面した部屋で休ませないようにするなどしつつ、大人が見守ることが大切です。

スギ花粉症の季節となりました

毎年のことではありますが、花粉症の人にとってはつらい季節がやってきました。学園小では26, 2% (およそ4人に1人) の人は、アレルギー性の鼻炎症状があると今年度の保健調査で回答しています。

鼻詰まりや、目や皮膚のかゆみが強くとよく眠れなかったり、授業に集中できなかったりと、とてもつらいものです。口呼吸になるので、風邪などにもかかりやすくなったり、目をこすりすぎて、眼瞼炎(目のふちのただれ)や眼球の表面にこすり傷ができてしまう子もいます。

ひどい症状が出る前に受診することがたいせつです。(鼻の中の粘膜の炎症がひどくなってからでは、なかなか元の状態に戻らず花粉が重症になりやすいとのことです。) また、皮膚や目を傷つけないように、つめを切ったり、生活リズムの乱れやストレスで症状が重くなることもありますので、規則正しい生活を送ることも心がけましょう。



エナジードリンクについて

1月の発育測定時の『ほけんのお話』で、6年生に「エナジードリンク」についてのお話をしました。普通の炭酸飲料と違い、カフェインや栄養ドリンクに入っているものと同じような作用をする成分が入っています。成分や作用、適量などを理解し判断して飲む必要があります。

ファッション性もあってか、毎日飲み続けたり一度に多量に飲んでしまう小中学生などもあるので、身体への影響を心配する声も出ています。分類としては炭酸飲料ですので、コンビニや自販機などで子供も簡単に購入することができ、6年生に聞いたところ男の子を中心に飲んだことがあるという子が大半でした。

『ほけんのお話』では、カフェインの作用と中毒性などの危険性、子供はその影響を受けやすいこと、入っている成分量に違いはあるものの、海外では16歳未満にはエナジードリンクの販売を行わないようにしている国もあることなどを伝え、知識をもち、自分で考え選択・判断できるようになって欲しいというお話をしました。

