

健康がより 11月

令和2年11月11日

練馬区立大泉学園小学校 保健室



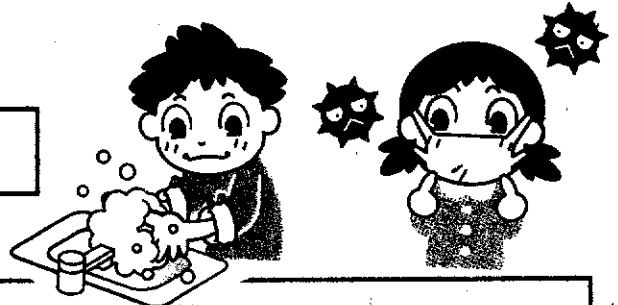
立冬が過ぎ、暦の上ではもう冬が始まりました。日中は、まだまだ半袖で校庭で駆け回る元気な子供たちもいますが、朝夕はぐっと気温が下がる日も増えてきましたのでかぜをひかないように注意が必要です。

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。本格的な寒さが来る前に、外遊びで体を動かして、夜更かしせずしっかり睡眠をとるなどして体力と免疫力を上げておきましょう。

11月の健康診断

19日(木)

耳鼻科検診 (全学年)



10月に学園小で発生した学校感染症

- 感染性胃腸炎…3名
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)…1名
- 伝染性膿痂疹(とびひ)…数名



東京都の新型コロナウイルスの感染状況は、『微増傾向』、全国的には『増加傾向』とのことで、寒くなるにつれ感染拡大が心配されています。

学校ではこれから暖房機器を使用する際も、引き続き教室の換気扇を回し、窓やドアを開けて教室の換気に努めていきます。お子さんによっては寒いと感じる時もあるかもしれませんが、水筒の中身を冷たいものではなく温かめのものにしたり、トレーナーやカーディガンなど脱ぎ着をしやすい衣服で上手に調整するなどして工夫していただけますようお願いいたします。

- ☆引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策として、毎朝の健康観察と検温結果を『健康観察表』にご記入のうえ、登校の際に持たせていただきますようお願いいたします。
- ☆予備のマスクを、ランドセルに入れておいていただきますようお願いいたします。

ご協力のほどよろしく申し上げます。

学校でおう吐があった場合の対応について

例年ですとこれから腹痛やおう吐などを主症状とした『ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎』にかかる人が増えてきます。患者のおう吐物や糞便には大量のウイルス（ノロウイルスやロタウイルスなど）が存在します。

学校でおう吐し、室内の床などが汚れてしまった場合は、練馬区教育委員会のマニュアルに沿って、大人が消毒をして集団感染がおこらないようにしています。

なお、おう吐物で汚れてしまった衣類などを学校の流しで洗うと、流しや蛇口がウイルスで汚染され、感染を広げる心配があるため、ビニール袋に入れて密閉して、そのままご家庭にお返ししております。例年、お願いしていることですが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

練馬区「よい歯のバッチ」を配付しました

歯科検診の結果、むし歯がなかった人に「練馬区よい歯のバッチ」を10月に配付しました。ピンがすぐにとれてしまったなど初期不良品だった場合は、取り換えますので担任までお知らせください。歯科検診でむし歯が見つかった場合でも、治療が済めばバッチをお渡ししていますので、むし歯が見つかった人はそのままにせずに、早めに受診し治療しましょう。

10月の歯科検診では、歯みがきが不十分な人（歯垢の状態）や歯肉の状態がよくない人がみられました。学年が上がるにつれ増えて4～6年生では約15パーセントの人が歯肉炎になっていました。歯肉炎は、ていねいに歯みがきをすると1週間程度で健康な歯肉に戻ります。むし歯にならないよう歯みがきするのはもちろんですが、歯肉の健康や歯みがきによって感染症の予防効果もあるとされていますので、ていねいな歯みがきをこころがけていきましょう。



グッドモーニング60分 ～ 学校に行く60分前には起きましよう ～

今の学校の生活時程では、8時30分から1時間目が始まります。

体が目覚めてから脳がしっかり働きだすためには、少し時間がかかるといわれています。心も体も1時間目から学習モードにするためにも、夜更かしはせずに『グッドモーニング60分』を実践していきましょう。

