

# ほけんたより

ふゆやす  
冬休み  
ちやくぜんこう  
直前号

はしどしやう ぼけんしつ  
橋戸小 保健室  
平成27年12月22日

\*おうちの方と  
いっしょに読みましょう

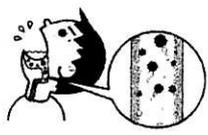
あさばん ひ ご 朝晩の冷え込みがきびしくなり、いよいよふゆほんばん どうらい 冬本番が到来してきました。はしどしやう 橋戸小の子どもたちは さむ さに負けず、元気に校庭を走り回っています。

もうすぐふゆやす 冬休みです。ねんまつねんし で 年末年始は出かけることも多くなると思いますが、つか 疲れているときは体力が落ちてかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。たいちやう 体調がすぐれない時は、ひと おお ばしよ にはなるべく行かず、ゆっくりきゆうよう 休養をとりましょう。

## ☆かぜやインフルエンザを予防しよう！

かぜ・インフルエンザ予防の合言葉は  
「うまく きたえて」

**うがいをする**



★顔をしっかりと上にあげましょう。

**マスクをつける**



★マスクで完全に予防はできませんが、自分が感染していたときに人にうつさないために必要です。

**くうきの入れ替えをしよう**



★部屋の空気を外の空気と入れ替えよう。  
★部屋に浮かんでいるウイルスを外に出します。

**きそく正しい生活リズム**



★疲れをためてはいけません。十分な睡眠が大切です。

**たいいよくをつける**



★運動をすることで、ウイルスや細菌とたたかう力を高めます。

**えいようのバランスのよい食事をとる**



★大根などの旬の野菜は栄養分がたくさん含まれているので、おすすめてです。

**てあらいをする**



★とにかく手洗いが基本です。アルコール手指消毒液も適度に使用すると予防効果大！

## ☆自分の健康法を考えてみよう。

ぼけんきゆうしやくいいん はしどしやう せんせいから 保健給食委員が橋戸小の先生方に「かぜをひかないための健康法」を聞いて、ぼけんしつまえ けい 保健室前に掲示しました。上に書いてあるようなことはもちろん、『朝、野菜やヨーグルトを食べる』、『好きな入浴剤を入れて、お風呂にゆっくりつかる』、『よく笑う』、『よく歌う、好きな音楽を聴く』など健康法は様々です。つか 疲れやストレスをためないことも健康につながります。みなさんも、こころ からだ げんき 心も体も元気でいられるようなオリジナル健康法をおうちの人と ひと かんが 考えてみてくださいね。

## 〈保護者の方へ〉

### ☆感染症情報

12月に入り、本校で流行した「水ぼうそう」ですが、現在も新たな罹患者が出ています。潜伏期間が長いので、12月中は注意が必要です。引き続き、首元を中心に発疹がないか注意して観察してください。また、発熱時には発疹の有無を確認することも大切です。

インフルエンザについては、東京都でもまだ流行はしていませんが、今後注意が必要です。

### インフルエンザ

〈感染経路〉 飛沫感染（接触感染もあり） 〈潜伏期間〉 平均2日間

〈感染期間〉 発熱1日前から感染力はある。3日目をピークとし、7日目頃まで感染力は残る。

〈症状〉 悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で始まる。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は倦怠感、腰痛、筋肉痛など。消化器症状が出現すると、嘔吐、下痢、腹痛等も見られる。脳症を発症した場合は、けいれんや意識障害が起こり、死に至ることや後遺症を残すこともある。



〈出席停止期間〉 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止とする。

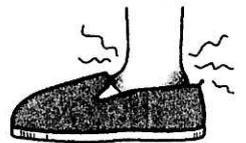
- ・登校の際は、『登校届』が必要になります。医師の指示のもと、保護者の方が記入して学校へご提出ください。
- ・『登校届』は橋戸小ホームページからもダウンロードできます。

※冬休み中にインフルエンザにかかった場合は、1月8日に連絡帳でご報告ください。

〈その他〉 発症してすぐはウイルスが少ないため、検査をすると陰性の結果が出ることが多いが、急な発熱等の症状がある場合は、できるだけ早めに（発症後24時間以内）受診することが望ましい。また、抗インフルエンザウイルス薬を発症後48時間以内に投与すると、解熱までの期間短縮が期待できる。アスピリン等の解熱剤の使用は、脳症への進展につながる可能性があるので注意する。急な発熱の時は、市販薬の使用は避けるべきだが、使用する場合は必ず薬剤師に相談する。

### ☆「足の健康 第2弾」子供の足がSOS ?!

7月号で「サイズに合った上履きを…」とお伝えしました。今回は第2弾ということで、子どもの足と靴について、日本教育シューズ協議会による研修で学んだことをご報告したいと思います。



#### 足のトラブルを抱えた子供が多い

●低学年では31.5%、高学年では40.3%の児童が足に何らかのトラブルを抱えています。

〈外反母趾〉親指が内側へ曲がり、腫れている。人差し指の付け根（足裏）にタコができる。足に合わない靴の日常的な使用が主な原因と考えられている。小さな靴だけでなく、大きい靴でも外反母趾になる。

〈巻き爪〉原因は、『爪の切りすぎ』、『通気性の悪い靴の使用』、『歩かない、動かない、大きすぎる靴の影響で足指を使用していない』ことが挙げられる。

〈浮き趾（うきゆび）〉地面に足指が接地していない状態。1本でも接地していないと、踏ん張れない、体を支えられない、転倒が多くなるのが心配される。日常的な足指の使用不足が原因。

#### 大きすぎる靴に注意!

上記のトラブルを見ると、大きすぎる靴もトラブルを抱えやすいことがわかります。つい1サイズ大きい靴を買ってしまいがちですが、要注意！多くの子供は大きすぎる靴を履いているのに、自分に合っていると勘違いしているのです。実際に自分のサイズに合った靴を履いている小学生は10%程度だそうです。靴は1cmくらいゆとりを持って作られていますので、足の大きさに合った靴を買うことをおすすめします。

『靴は大きめではなく、ジャストサイズを！半年に1回は買い替えを！』と覚えておきましょう。