

ほけんだより



橋戸小 保健室
平成29年12月20日

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

朝晩の冷え込みがきびしくなり、いよいよ冬本番が到来してきました。橋戸小の子供たちは寒さに負けず、元気に校庭を走り回っています。

もうすぐ冬休みです。年末年始は出かけることも多くなると思いますが、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。体調がすぐれない時は、人の多い場所にはなるべく行かず、ゆっくり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!

あいことば
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ふくまれているので、おすすめです。

てあらいをする

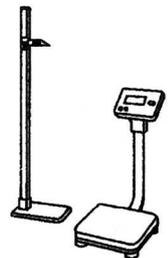
★とにかく手洗いが基本です。アルコール手指消毒液も適度に使用すると予防効果大!

★1月身体測定の予定

《日程》10日(水)…1年、11日(木)…2年、12日(金)…3年
15日(月)…4年、16日(火)…5年、17日(水)…6年

《内容》身長、体重、保健指導

- 《注意》
- 体育着で測定します。
 - 女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。
 - 計測結果は後日、プリントで配付します。プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「個人資料提出袋」は担任に返却してください。



☆感染症情報（感染性胃腸炎、インフルエンザに注意）

11月後半から、胃腸炎症状で欠席する児童が目立ってきました。感染性胃腸炎と診断される児童は少ないですが、注意が必要です。感染性胃腸炎については、保健だより11月号に詳しく載っていますので、再度ご確認ください。

インフルエンザについては、練馬区内の小学校でも学級閉鎖が増えていますが、橋戸小でも今週に入り、インフルエンザにかかる人が増えてきました。本格的な予防対策が必要です。

夜に熱が出たが、朝になって下がったので登校したら、学校でまた熱が上がったというケースがよくあります。

★夜に熱が出て、朝下がっても、念のためお休みすることをおすすめします。

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＞ 発症の翌日から5日を経過し、かつ解熱の翌日から2日を経過するまで出席停止

・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9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。

保健室コラム「考えよう、健康のエチケット」

エチケットとは、周りの人を不快にさせないための心配りの意味もありますが、健康に関しても「エチケット」がたくさんあるのではないかと思います。

マスクを着用させるときにも、「友達にうつさないためにマスクをしよう。」と指導しています。マスクは感染予防よりも、感染を拡げないために効果があるものだとされています。

他にも

- ・咳、くしゃみのときは、腕で口をおさえる。
- ・食事を作る、配る前には、十分に手を洗う。
- ・（大人の場合）タバコは喫煙所で吸う。



など、人の健康に影響を与えないためにも、様々なエチケットがあります。ときには社会のマナーでもあるかもしれません。エチケットは、人を思いやる気持ちがあってこそ成り立つものです。

年末年始は、人が多いところに出かける用事もあるかと思いますが、そんなときこそ、自分自身の感染予防に加えて、自分から感染を拡げない心がけをするよう、ご家庭でもぜひ話してみてください。保健室でも、「健康のエチケット」を通して、人を思いやる気持ちを育てていきたいと思っています。

★膝やかかとの痛みを訴える児童が多いです。成長痛も考えられますが、靴が足に合っていないことが原因の場合もあります。3学期にむけて、上履きのサイズを確認してみてください。