



令和6年1月23日
練馬区立八坂小学校
保健室

3学期が始まり、2週間がたちました。冬休み中に少し崩れてしまった生活リズムも元に戻る頃だと思います。

令和6年の干支は「辰」。大空を悠々と駆ける龍の年。「成長・開運」の年とも言われています。

どんな目標を達成するためにも、コツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。流行中の感染症に負けないよう、早寝早起き朝ごはんや手洗いをしっかり行い、元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお願いたします。

さて、1月に入り、発熱や体調不良、インフルエンザ等感染症による欠席者が増加しています。近隣の学校では、学級閉鎖となった報告も受けています。お子さんの登校前の健康観察を確実に行っていただくとともに、いつもと様子が違ったり、不調を訴えたりしたときは、登校を見合わせてください。

1月の保健目標 感染症を予防しよう



次の点に注意して、お子さんの様子を見て
くださるようお願いいたします。



朝の健康観察のポイント

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしてないか |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 元気はあるか(暗い表情・無口) |

○早退時のお迎えをお願いします○

学校で発熱や風邪症状等体調不良が見られた場合、早退になります。発熱が見られない場合でも、強い症状や体調不良を訴えている場合には早退の判断をすることがありますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

小学校では、子供だけで早退させることはいたしません。具合の悪い状態で帰宅させる危険性、帰宅途中の事故や事件などの予防のためにも必ず保護者または信頼できる大人の方が保健室までお迎えに来ていただきますようお願いいたします。また、感染予防の観点から1時間以内のお迎えをお願いいたします。

○マスクの予備を準備してください○

ランドセルに毎日3枚ほど予備を入れていただくと、紛失時やゴムが切れた時に対処でき、便利です。また、給食当番のマスク忘れが多いです。御家庭での準備をお願いいたします。

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわたる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

忘れがちなかも...



手洗い、ここに注意

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する 	急激に発症する 
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】

バランスの良い食事が心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

