

ほけんだより 12月号

令和4年12月1日(木)

神田小学校 保健室

《12月の保健目標》

寒さにまけない
 しょうぶな体をつくろう。

早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒くなり、空気も乾燥しているので、胃腸炎やインフルエンザなどの感染症の流行が心配される季節です。また、全国的にも新型コロナウイルスの感染が増えはじめ、第8波が来ているとも言われています。一人一人が感染症予防に努め、免疫力を高めて、落ち着いて学校生活を送れるようにしたいです。



今シーズンのインフルエンザの流行は・・・?

インフルエンザといえば、皆さんも知っているとおり、冬に流行する感染症の代表格です。しかし、新型コロナウイルスが流行し始めてからは、全員が3密を避けたり、マスクをつけたり、手洗いうがいをこまめにするようになったため、インフルエンザは激減し、昨シーズン神田小でもかかった人はいませんでした。

では今年はどうなるのか・・・? 日本感染症学会は、今シーズンのインフルエンザについて、「流行の可能性が大きい。一旦感染がおこると、特に子どもを中心に、社会全体で大きな流行になるおそれがある」と予測しています。半年前南半球では例年を超える感染者が発生したため、ここ2年インフルエンザウイルスに対する集団免疫がない日本でも南半球同様大流行することが心配されています。コロナウイルスにも、インフルエンザにもかからないようにするために、基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。



手をあらおう



うがいをしよう



マスクをしよう



かんきをしよう



うちですごそう

【保護者の方へ】

インフルエンザの出席停止期間は、「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」と法律で定められています。この際、“発症日を0日目”と数えます。

※例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校が可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	発熱	熱がある			解熱	解熱1日目	解熱2日目	治癒
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

インフルエンザに罹患した場合、登校する際に、保護者の方が記入する「受診報告書」を学校に提出してください。用紙は学校でお渡ししています。

また、急な発熱、咳や喉の痛みなど、インフルエンザや風邪の症状がある場合は早めに医療機関を受診し、無理に登校させないようにお願いいたします。

同居のご家族に体調不良者がいる場合、ご家族やご兄弟が職場や学校をお休みする場合は、お子様が元気であっても登校をお控えください。神田小に在学している兄弟関係で、体調不良で欠席しているお子様と登校しているお子様がいる場合は、確認のお電話をさせて頂く場合もありますので、ご了承ください。

寒さと乾燥の季節がやってきた！皮ふトラブルに注意しよう。



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。それにもなっ増えてくるのが、皮ふのトラブルです。ここでは、子どもにもよく起こる皮ふトラブルとその予防法を紹介します。

トラブル① 手荒れ・あかざれ



手洗い・アルコール消毒をこまめにしていると、どうしても手が乾燥して荒れやすくなってしまいます。ハンドクリームなどでしっかり保湿することが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に起こります。赤く腫れたり、痛がゆくなったりします。外出時は温かい服装や手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぼや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときはこのようなグッズは使い続けないようにしましょう。

トラブル④ くちびる・肌の乾燥



冬はくちびるや肌がカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうことも。寝る前にリップクリームやボディクリームなどを塗って保湿するのがおすすめです。



インフルエンザ・コロナウイルスを予防する3つの秘密

ウイルスを減らす

○かんで追い出す

へやをしめ切っていると、ウイルスが増加します。1時間に1回は窓をあけて、きれいな空気にしましょう。



ウイルスを入れない

○マスクでガード

マスクをすることで、口に入ってくるウイルスの量を少なくします。また、咳やくしゃみの出る人は、マスクするのがエチケットです。

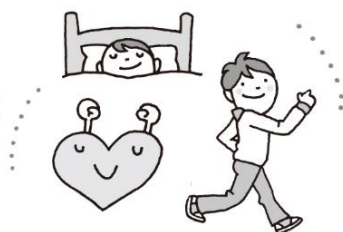


○手洗いでシャットアウト

ウイルスのついた手で、目や鼻、口などをさわるとウイルスが体の中に入ってしまう。手洗いで洗い流しましょう。



ウイルスとたたか戦う



○免疫力でやっつける

ウイルスが体の中に入ると、体の中の免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

「免疫力」を高めるために、栄養とすいみんを十分にとり、適度に運動しましょう。

また、体をあたためる、ストレスをためないことも免疫力を高めます。