



令和6年11月29日
小平第十三小学校
保健室



感染症情報

この秋、こどもたちの中で目立つ症状は、「咳」です。熱が下がって登校しても、咳がひどく、学習を継続できず早退になるケースがよくあります。咳の程度やだるさ、食欲など、全身の状態から登校の判断をしていただけますようお願いいたします。咳が1か月、それ以上と長引いている児童も見受けられます。処方された薬を飲み切っても咳がなかなか治まらない場合は、再受診をお勧めします。

- ◆ 咽頭痛・頭痛・倦怠感・体の痛みなど、いつもと違う症状がある場合は、必ず体温を測ってみてください。
- ◆ 熱がなくても、咳がひどいときは、ある程度落ち着くまで休養してください。
- ◆ 喉の痛みや咳があって登校する場合は、マスクをしてきてください。(予備マスクを持ってくる)
- ◆ 38℃以上の発熱がある場合は、医師の診察を受けてください。
- ◆ インフルエンザやコロナ等の検査は早すぎると陰性になることがあるので、発症後12～24時間経ってからをお勧めします。検査を受けた場合は、結果を学校へご連絡ください。
- ◆ インフルエンザの出席停止期間は「発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。登校する際に「登校届(インフルエンザ用)」を提出してください。(保護者が記入、学校ホームページより印刷可能)

**給食当番のマスク忘れや、感染予防が必要な時のため、
全員マスクの予備を5枚ランドセルに入れておいてください。**



11月に学校で発生した感染症は以下の通りです(いずれも「出席停止」扱い)。十三小ではまだインフルエンザは出ていませんが、市内では学級閉鎖になる学校が次々出ています。引き続き、石けんでのこまめな手洗い、咳エチケットを心がけてください。

- 「マイコプラズマ感染症」 **登校届不要** 2～3週間の潜伏期間の後、発熱・咳などのかぜ症状で始まります。咳は熱が下がったあとも数週間続くのが特徴です。症状が続いた後に診断されることもあります。咳がある程度落ち着き、食欲や元気が戻れば登校可能です。
- 「伝染性紅斑(りんご病)」 **登校届不要** 〈都内で流行が警報基準に達しています〉 頬の赤い発疹が特徴です。続いて腕や太ももにレース状の発疹が出現します。発疹が出現する1週間ぐらい前に、微熱やかぜ様症状が出る人もいます。もっとも飛沫感染をおこしやすいのはこの時期で、頬が赤くなったときには感染力はなくなっています。発疹のみで元気であれば登校可能です。(妊婦さんは感染注意)
- 「手足口病」 **登校届不要**
- 「新型コロナウイルス感染症」 **登校届必要** (保護者が記入、学校ホームページより印刷可能)

12月の保健目標 冬をけんこうにすごそう

さむ〜い冬を乗り切るあったかアイテム



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。



寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もぽかぽかしてきますよ。



首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

洗った手はきれいなハンカチでふこう

ふゆになると
手がある人へ



あかぎれを防ぐには

ぬれたままにしない
(よくふきとる)

こまめにハンド
クリームをぬる



冬のスキンケア

冬になると、手足の「ひびわれ」「あかぎれ」「しもやけ」や、体がカサカサしてかゆくなる、そんな経験はありませんか？ 冬は空気が乾燥し肌の水分が失われやすく、また寒さによって血行も悪くなるため、肌に関するトラブルが増えます。

- ◆ 保湿剤を塗って、水分・油分を補いましょう。

身体にはお風呂上りに塗るのがお勧め。お風呂ではゴシゴシと洗いすぎないこと、熱いお湯に長湯をしないことも大切です。

- ◆ 室内の湿度を適切に保ちましょう。湿度40～50%が理想です。



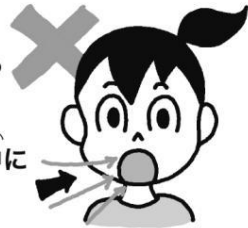
1・6年 学校歯科医による授業がありました

学校歯科医の西村先生（ひろ歯科医院）を講師に、歯や口の健康について学習しました。その中から「あいうべ体操」をご紹介します。呼吸は本来、鼻から息を吸って鼻から吐く鼻呼吸が正常な状態ですが、口から吸って口から吐く口呼吸をしている人が増え、問題視されています。

リラックスして口を閉じているとき、舌の本来の位置は、上あごにピッタリとついている状態です。舌先が下の前歯の裏に当たっているなら、舌の筋力が落ちて、位置が下がっています。「あいうべ体操」で、舌や口の筋肉を鍛えると、舌が口の中で正しい位置に戻り、自然と鼻呼吸になり、口呼吸やお口ポカンも改善していきます。大人も顔のたるみ改善の効果が期待できますので、ぜひご家族で「あいうべ体操」をやってみてください。

口ではなく、鼻で呼吸を！

くちこきゅう
【口呼吸】
かわいた冷たい空気や
ウイルスなどが、
そのまま口から体の中に
すいこまれます。



はなこきゅう
【鼻呼吸】
鼻の中であたたく
しめった空気になり、
ほこりやウイルスなども
取りのぞかれます。



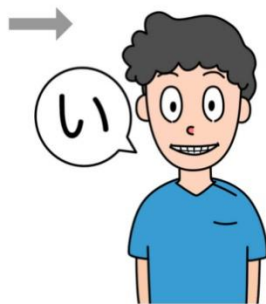
あいうべ～体操

（くち・べろの運動）

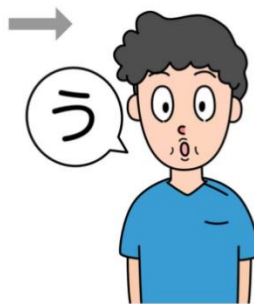
- ・声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。
- ・それぞれ1秒～以上かけて、ゆっくり大きく動かします。



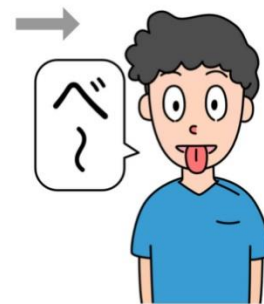
縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。



くちの両端を、多きく左右に開きましょう。



唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。



舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。