

ほけんだより



令和6年11月29日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

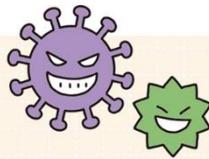
12月は師走とも言われ、1年で最も忙しい月とされています。寒さも本格化する中で生活リズムが乱れ、体調を崩しやすいです。早ね早起き・朝ごはんを食べて、楽しい冬休みを迎えられるよう元気に過ごしましょう。



感染症を予防しよう

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



冬はケガも(やすい)!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



冬にまけない

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ

つくりお風呂に入る

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に

つちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがありますね。風邪をひいた時は体温が上がって、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わると熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が残ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



～おうちの方へ～

1 体調管理について

マイコプラズマ肺炎の流行が続いています。これからは、寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、さらにインフルエンザ等感染症が流行する季節になります。咳エチケット(マスクの着用)・手洗い等の感染症対策をお願いいたします。また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子をみてください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養しても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎の違い

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	マイコプラズマ肺炎
感染性・感染経路	あまり強くない/接触または飛沫感染	強い/接触または飛沫感染	非常に強い/接触または飛沫感染、エアロゾル感染の可能性もあり	接触または飛沫感染 潜伏期間が2~3週間と長い
初期症状	局所(鼻や喉などの上気道が中心)	局所のほか、全身症状が現れることも多い	局所のほか、全身症状が現れることも多い	かぜ症状が現れ、初期症状ではマイコプラズマ肺炎との判別は難しい
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することも多い	発症後3~5日程経ってから、咳などの呼吸器症状が現れる
発熱	37~38℃程度(微熱の場合が多い)	高熱(38℃以上の急激な発熱)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い	発熱は5~10日続き、上がったりがったりしやすい
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、喉の痛みなどの上気道の炎症が中心	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状が急激に現れる	発熱や咳などかぜやインフルエンザと見分けが付きにくい 頭痛や倦怠感、食欲不振など味覚・嗅覚障害が現れることもある	発熱、咳、喉の痛み、倦怠感、頭痛 長引く咳
治療方法	痛みや不快な症状をやわらげる対症療法が中心	対症療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用する	対症療法が中心 肺炎に進展した場合は抗ウイルス薬	通常の抗生剤は効かない
治るまでの期間	多くは1週間程度	多くは1週間程度	軽症であれば5~7日程度	熱が下がっても咳が1ヶ月程度続くこともある
出席停止期間		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	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	期間は定められていない 医師の診断のもと、症状が軽快したら登校可能
提出書類		登校届(インフルエンザ用)提出	登校届(新型コロナウイルス感染症用)提出	登校許可書の提出は不要

※その他、都内において伝染性紅斑の感染が多く報告されています。詳細は別紙をご覧ください。

伝染性紅斑(リンゴ病):頬がリンゴのように赤くなるためリンゴ病と呼ばれ、ヒトパルボウイルスの感染によって起こる病気です。

特徴

- ・発疹が出るまでの潜伏期は14~18日です。
- ・両頬が赤くなります。腕や太ももの部分に赤いレースのような発疹が広がり、1週間くらいで消えます。
発症したときにはすでに他人にうつすことはありません。感染するのは潜伏期間です。
- ・熱は出ないことがほとんどですが、微熱(37.5℃)程度や咳、喉の痛みがあることがあります。関節痛を訴えることもあり、痛みが強いときには受診します。
- ・ワクチンはなく、特異な治療もありません。一度かかると二度目は感染しません。
- ・こどもの全身状態が良ければ、登校可能です。
- ・受診の目安 → 関節痛などが強いときは、診断のために医師の受診が必要です。

【注意】妊婦が発症すると流産や胎児水腫を起こすことがあります。妊婦は体調に注意し、もしも発症した場合には主治医に相談し、胎児の状態をよくみてもらう必要があります。

下着は体温を調節し、皮ふを清潔に保ちます



2 服装について

現在、体育の時間に防寒のためにトレーナー等を着用することが認められていますが、休み時間の外遊び等、体育の授業以外でも子どもたちは元気に体を動かしています。安全な学校生活を送るため、ご家庭での毎日の服装選びにご協力をお願いいたします。長すぎたり、ゆとりが大きかったりする服は、椅子等に引っかかったり、転倒につながったりして大変危険です。また、脱いだ服を腰に巻くことも事故につながる可能性がありますので、学校では外すように指導しています。気候に合わせた服装、下着の着用、服・手袋等持ち物への記名もお願いいたします。