

ほけんだより



令和元年12月3日
新座市立栗原小学校
養護教諭 佐藤史織

2019年のカレンダーもとうとう最後の1枚になりました。子どもたちにとってはクリスマスや年末年始のおでかけなど、楽しみの多い時期です。しかし、気温が低くなり空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザが流行する時期でもあります。

五中学区では少し前からインフルエンザが流行していましたが、栗原小でも11月後半からインフルエンザが出始め、現在は市内の小中学校で一番感染者が多くなっています。お子さまが感染しないように、また感染が拡大しないように、ご家庭でもしっかり予防をしていただき、寒さに負けず2学期を締めくくりましょう。



今月の保健目標 **かぜやインフルエンザを予防しよう**

すっかり冬の空気になりました。寒さに負けず元気に外遊びをしている子どもたちを見ると、えらいなあと思うのですが、中には見ているこちらが寒くなるような薄着の子も見かけます。素肌に長袖1枚、という子もいるようです。

子どもは大人に比べて新陳代謝が活発で、体温が高いことも多く、本人としてはあまり寒さを感じていないのかもしれませんが、ですが、代謝が良い分よく汗をかくので、冷たい空気と乾燥で体が冷えることも多くなります。着込みすぎるのもよくありませんが、急激な冷えは風邪や病気の原因になります。汗を吸ってくれる下着を着る、温度調節のしやすい脱ぎ着できる服にするなど、気候に合った服選びをして、寒さ・冷え対策を十分をお願いします。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう

汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう

空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると効果大！

登下校時、ポケットに手を入れて歩く児童がいます。転倒時に手が出ず、歯を折るなどの大けがにつながることもあり、大変危険です。寒い場合は手袋を着用するなど、ご家庭でもご指導ください。

かぜ、しいたかも と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。

水分

脱水を起さないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

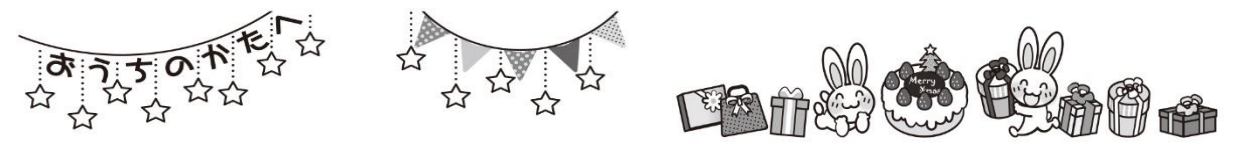
【冬に注意！出席停止となる感染症】

- インフルエンザ**……咳、鼻水、発熱、関節痛・筋肉痛、倦怠感など全身に症状が出る。
- マイコプラズマ肺炎**……痰を伴わない乾いた咳が夜に激しく出る、長時間にわたって続く。
- 溶連菌感染症**……喉の痛み、発熱、発疹、イチゴ舌(舌が赤くなり凸凹する)などの症状が出る。
- 感染性胃腸炎**……感染力が非常に強く、嘔吐・下痢などの胃腸症状が続く。発熱することもある。(その他の感染症の場合も、医師から出席停止の指示があった時は指示に従ってください。)

出席停止の感染症と診断されたら……

- インフルエンザの場合 → 出席停止期間後、「登校届」をご提出ください。(保護者が記入します)
- インフルエンザ以外の感染症 → 出席停止期間後、「治癒証明書」をご提出ください。(医療機関で記入してもらいます)

※2種類の用紙は栗原小のホームページからダウンロードできますので、ご利用ください。



☆現在、保健室ではけがの患部などを冷やすのに保冷剤を使っています。最近、貸し出した保冷剤の戻りが悪かったり、壊れてしまったりして、使用できる保冷剤が少なくなっています。ご家庭で余っている保冷剤がありましたら、保健室に寄付のご協力をお願いいたします。

☆発育測定の結果を記載した「健康の記録」を通知表とともにお渡しします。ご確認ください。