



ほけんだより No.9



令和3年12月20日

にしげだしょうがっこう ほけんしつ
西端小学校保健室

最近さいきんは寒さむさが厳きびしくなってきたせい、体調たいちようを崩くずしている人ひとが少すこしずつ増ふえてきています。身体からだが冷ひえてしまうと、病びよう気きから身みを守る力ちからも弱よわくなってしまいます。暖あたたかくして体たい調ちように気きをつけて過すごしましょう。

2021年ねんも残のこりわずかです。今年ことしはどんな1年ねんでしたか？3学期がくきからまた元げん気に頑がん張ばれるように、冬ふゆ休みやすみはゆっくり過すごしてしっかりリフレッシュしてくださいね。



ふゆ かんせんしょう ま 冬の感染症に負けない！

冬ふゆはコロナウイルス感染かんせん症しょう以外いがいにもいろいろな感染かんせん症しょうが流りゆう行こうしやすくなります。特とくに、昨さく年度ねんど流りゆう行こうしなかつたインフルエンザこんねんとりゆうこうが今年ことし度は流りゆう行こうするかもしれないと言われていいます。



かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎



嘔吐おうと、下痢げり、発熱はつねつ等なの症しょう状じょうが出でます。

冬ふゆはノロウイルスが原因げんいんで起おこることが多おほいです。

ウイルスに汚染おせんされた食しょく品ひんを食たべたり、嘔吐おうと物ぶつや便べんといっしょに出だされたウイルスを吸すい込こんだりすることにより発症はつしょうします。

出席停止期間しゅっせきていしきかんは決められていませんが
症しょう状じょうが治おさまるまでは登校とうこうは控ひかえてください



インフルエンザ



38度以上どいじょうの高熱こうねつ、関節痛かんせつづうや筋肉痛きんにくづう、寒気さむけなどの全ぜん身しん症しょう状じょうが急激きゅうげきに出しゅつ現げんします。のどの痛みいたや鼻水はなみずなどは後あとから出でることが多おほいです。

感染力かんせんりょくが非ひ常じょうに強つよく、重じゅう症しょう化かすると肺炎はいえんや脳炎のうえんなどの合がっ併ぺい症しょうを引ひき起おこす可か能のう性せいがあります。

出席停止期間しゅっせきていしきかん「発症はつしょうした後あと5日かを過けい過かし、
かつ、解熱げねつした後あと2日かを過けい過かするまで」

◎予防するには

石けんせっけんで手洗てあらいをする



マスクたばを正ただしく着ちやく用ようする



すき間まなく
あごから鼻はなまで覆おおう

嘔吐物おうとぶつなどに近ちかづかない



ノロウイルスにはアルコールが効ききにくい
石けんせっけんと流りゅう水すいでウイルスを落おとしましょう

校こう内ないで見みかけたら
触さわらず、先せん生せいに
ししらせてください

もうすぐ冬休み

冬休みは夜遅くまで起きてしまったりたくさん食べる機会があたりして生活リズムが乱れがちです。生活リズムの乱れは体調不良の原因になりやすいです。規則正しい生活を心がけて冬休みも元気に過ごしましょう。



お休みの日も早寝早起き



適度に体を動かす
(家のお手伝いもいい運動になります)



おいしいものの食べ過ぎに注意



外から帰ったら手洗いうがい



人混みをできるだけ避ける

冬休み中も健康チェックをしてください

冬休み中も体調の変化を知るため、毎朝の検温と健康観察をお願いいたします。12月・1月の健康チェックカードは冬休み中も記入できるようになっているので、そちらに記入してください。

※3学期始業式の日(12月と1月)両方のカードを持ってきてください。

※1月のカードは鼻降口で提出してください。12月のカードは教室で回収します。



～保護者の方へ～ アタマジラミについて

アタマジラミは、一年を通して人の頭に寄生し、季節関係なく発生します。学校は集団生活の場ということもあり、感染が広がりやすいです。ご家庭でも定期的に頭髮のチェックをお願いいたします。

◎アタマジラミとは？



約2～4mm

- ・人の頭皮から吸った血液を栄養にして生きる
- ・血を吸われるとかゆみを起こす



約0.5mm

【アタマジラミの卵】

髪にしっかりついていて指で触っても動かない

◎どうやってうつるの？

- ・頭や髪が触れ合うことによる感染
- ・帽子やタオルなどの貸し借りによる感染

※「不潔だから感染する」わけではありません



◎見つけたときは

専用のシャンプーや梳き櫛を使用することで駆除できます。かかりつけの小児科や皮膚科、薬局へご相談ください。また、状況把握のため学校へもご連絡ください。

◎見つけ方



耳の後ろ、後頭部
頭頂部などの生え際

成虫は動きが早く、探すのが難しいため卵を探すようにします
髪をかき分けてよく見てください

卵とよく似た【ヘアキャスト】
頭皮の脂肪などが付いたもので指で触ると簡単に動く
これは卵ではありません

