

ほけんだより 12月

令和6年12月3日
藤小学校保健室
No. 8

保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒にお読み
ください



冬はケガもしやすい?!

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。

暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

長引くかぜ症状、特に喉の痛みや咳に注意

かぜ症状の人が増えてきました。特に長引く咳などはマイコプラズマ肺炎の可能性もあります。マイコプラズマ肺炎は咳、発熱、頭痛などがゆっくり進行します。特に咳は徐々に激しくなります。感染力が強いのは症状のピーク時ですが、潜伏期間が2~3週間と長いため、体調不良時は早めにマスクや手洗い徹底をお願いします。また、登校可能となっても一週間程度マスクの着用をお願いします。

インフルエンザの登校開始基準は、**発症日を0日**と数えて**5日経過後、かつ解熱後2日経過**してからです。

「登校開始許可証明書(無料)」の提出をお願いします。

出席停止対象の感染症と診断された場合は、「登校開始許可証明書」を医療機関で記入してもらい、登校時に学校にご提出ください。

病院に用紙がない場合は、学校にお知らせください。用紙をお渡します。

(例外としてインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は登校開始許可証明書を提出する必要はありません)

11月感染症発生数(出席停止)

- インフルエンザ 5人
- 溶連菌感染症 1人
- マイコプラズマ肺炎 3人
- 咽頭結膜熱 1人
- 水痘 1人
- 手足口病 1人
- 新型コロナ感染症 1人

★3年生にお知らせです★

12月5日(木)、学校医の伊田先生の歯みがき指導があります。次の物を忘れずにもってきてください。

① 歯ブラシ ② 割れないコップ
③ 手ががみ ④ ハンカチかタオル

ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、**換気と手洗い・うがい**が大切。こまめに行って、ウイルスを**追い払い**ましょう。

冬に気を付けたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症	RSウイルス感染症	インフルエンザ
<p>特徴 白っぽい下痢便が出る</p> <p>症状 下痢、嘔吐、発熱など</p> <p>注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意</p>	<p>特徴 小さいお子さんでは肺炎などの危険も</p> <p>症状 ひどいせきや喘鳴などが出ること</p> <p>注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意</p>	<p>特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる</p> <p>症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など</p> <p>注意点 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも</p>