

12月の保健指導 かぜやインフルエンザの予防をしよう

昨シーズンは、インフルエンザの流行は世界的に低調であり、中野区内の小学校でもほとんど見られませんでした。今年度も同様とは言い切れませんので、引き続き感染症対策をお願いします。

また、校内では、感染症対策のひとつとして換気を積極的に行っています。座席の場所によっては、体が冷えやすい位置になる場合もあるため、防寒着の持参や脱ぎ着しやすい服装をお願いします。

こんなときはインフルエンザかもしれません

つよい^{さむけ}寒気



とつぜん^{こうねつ} 突然の高熱



ずつう 頭痛



かんせつづう 関節痛



つよい^{けんたいかん} 倦怠感 (だるさ)



インフルエンザウイルスの潜伏期間は1~2日(24~48時間後)、インフルエンザ感染者のウイルス排泄期間は5~10日(多くは5、6日)とされています。全身症状が回復しても、ウイルスを排泄し感染を広げてしまう恐れがあります。

お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、改めてご確認をお願いします。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否の判断をいただければと思います。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日を指します。

* 本校の出席停止に関する『登校届』は、学校ホームページでダウンロード可能です。また、担任を通して受け取ることもできます。

医師の診断の元、ご家庭にて記入いただき、ご提出下さい。

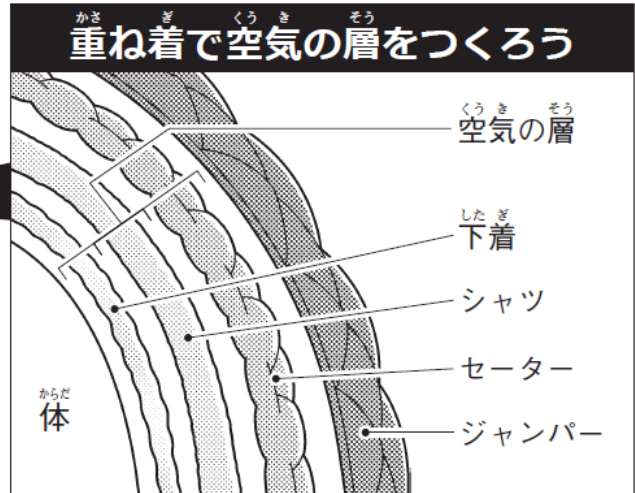
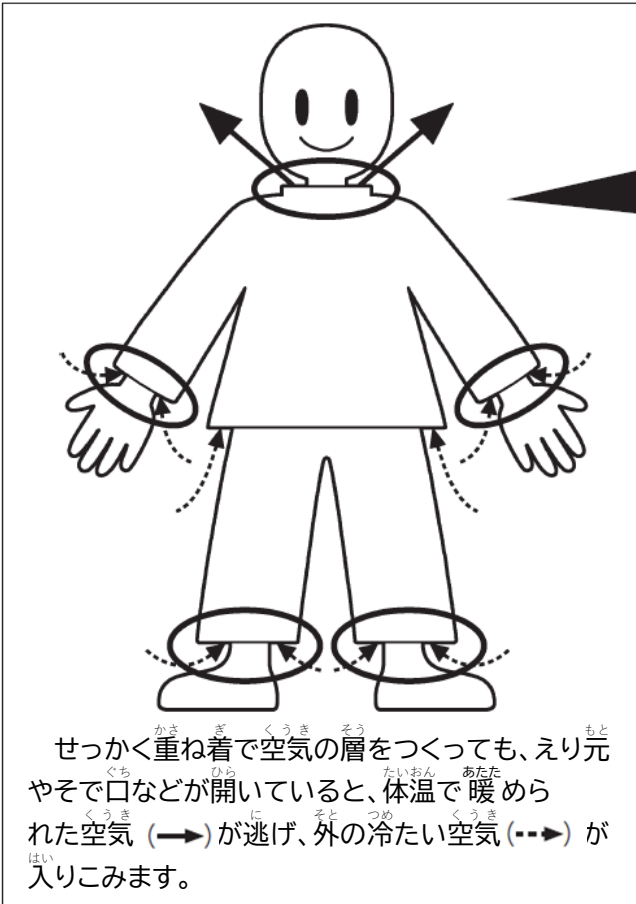


暖かさをつくるのは「空気」です

この時期の保健室は、体が冷えることによる体調不良での来室児童が多いです。児童期は皮下脂肪が少なく体が冷えやすく、また思春期では生理痛にて来室する児童も少なくありません。

これからさらに寒さが増すと、教室と廊下など、室内と室外で気温差も大きくなります。着方を工夫して清潔・快適に過ごせるよう、ご協力をお願いします。

お子様と一緒に読んでみましょう



さらに！

外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中の暖かい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分があった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、暖かさを保ちましょう。

人は、衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によって暖められて動かないときに「暖かい」と感じます。重ね着が暖かいのは、空気の層がいくつもできているからなのです。

ポイントは「3つの首(手首・足首・首)」です。人間の体は、肩・背中・上腕の3カ所が冷えると、全身が寒く感じます。また、皮膚の温度が下がりにくい首周りを覆うと保温に効果的です。したがって、冷気が入り込まないように、そで口(手首)・裾(足首)をふさぎ、暖まった空気が逃げないようにえり元(首)も閉じることが保温のために重要となります。

また、子供の平熱が36度未満になることを一般的に「低体温」といい、近年増加傾向にあります。低体温になると、集中力が続かなかったり、疲れやすかったり、風邪をひきやすかったりします。低体温の原因の一つとして、自律神経がうまく働いていないことが考えられます。

「眠る・食べる・運動する」の3つのサイクルも確認しましょう。

