

★冬を健康に過ごそう。家庭での健康観察や健康管理をお願いします。

杉並区内の小・中学校ではインフルエンザ等による学級閉鎖が出ています。

本校では、発熱や嘔吐、下痢が出ており、マイコプラズマ感染症、インフルエンザ、伝染性紅斑(りんご病)、溶連菌感染症、感染性胃腸炎と診断された児童もいます。



●発熱や発疹、咳、嘔吐・下痢・目が赤い等の症状がある場合は、感染症を疑い、受診をお願いします。

- 伝染性紅斑を疑う発疹の場合も、他の病気との区別が必要なため医師の診断を受けてください。
- 感染症の飛沫感染・接触感染を防ぐには、手洗いや咳エチケットが重要です。
- かぜ症状がある場合は、マスクの着用を勧めます。
- 休みの日も健康な生活リズムで、体調管理を勧めます。



★マイコプラズマ感染症 流行中

今年は流行が続いています。発熱や咳が長引き再受診して肺炎がわかることがあります。

1 症状・登校について

- 2～3週間の潜伏期間で、発熱、頭痛、咳等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなります。しつこい咳が3～4週間持続する場合があります。中耳炎・鼓膜炎や発疹を伴うこともあり、重症例では呼吸困難もあります。
- 治療は適切な抗菌薬で行い、耐性菌の場合は他の抗菌薬で治療します。
- 症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能ですが、入院になる場合もあるため、無理せず医師とよく相談してください。登校許可意見書は不要です。

2 予防

- 手洗いや咳エチケット、換気など飛沫感染としての一般的な予防法をします。

★冬は感染性胃腸炎に注意

1 病原体・症状・登校について

- ノロウイルス等による感染症で、感染力が強く広がりやすいため注意が必要です。嘔吐や下痢等の症状があり、2～3日で回復することが多いので無理せず休養してください。脱水に注意してください。
- 症状が一日中治まっており、通常の食事がとれるようになってからが登校の目安です。登校には、医師が記入する「登校許可意見書」が必要です。書類は学校のホームページ各種様式にあります。

2 予防

- 治った後も便からウイルスがしばらく出ます。予防にはトイレ後や食事前・調理前の手洗いが重要です。
- カキやシジミなどの二枚貝には、ノロウイルス等が蓄積しやすく、生や不十分な加熱処理で食べることで感染します。中心部まで十分加熱調理をします。

★令和6年度 第2回 学校保健委員会

学校保健委員会が12月13日にありました。学校保健委員会は、子どもの心や体の健やかな成長のために学校医・学校歯科医・学校薬剤師のご指導をいただき、学校・家庭・地域が共に考え、アイデアを出し合い、役割分担をしながら健康づくりに取り組むための貴重な機会です。内容の一部を報告します。

1 校長より

今回は、本校で初めて児童保健委員会の代表児童が参加しました。児童目線で見たと本校の健康状況やその改善のために、他の児童にどう取り組んだのかを報告します。

2 児童より 保健委員会の6年生3名が活動報告

保健委員会では、主にハンドソープの回収、洗浄をしています。また、けが人マップを作成中です。けがをした場所にシールを貼り、どのくらいの人がどの場所でけがをしているかを表し、けがを減らす目的で行っています。校庭のけがが多く、衝突や転倒があります。

11月5日～11月15日の期間で、音楽会を元気に迎えられるように手洗いウィークを行いました。手を洗ったらシールを貼る、手洗いをしっかりとするための取組です。多くの人が手洗いをし、手洗いウィークが終わっても積極的に手洗いをしている様子を見ることができました。



保健委員会では、桃井第三小学校のみんなが、けがなく元気に過ごせるような取組を行っています。

(児童の発表原稿より)

3 学校より

●保健主任より 児童保健委員会の活動と関連させ、保健室の傷病の来室状況を報告しました。

●生活指導主任より 休み時間の教員の見守りや安全管理、遊び方の安全指導などを報告しました。

月曜日に、土日の疲れが残っている児童の状況も伝えました。

●栄養士より 学校給食摂取基準の策定資料によると、小中学生の塩分や脂質の摂取量が多く、食物繊維・カルシウム・鉄が少ない現状があるため、日頃の食生活での減塩、食物繊維やカルシウムや鉄の摂取を勧めます。

4 学校医(内科・耳鼻科)・学校歯科医・学校薬剤師のお話より

●10代・20代で脂質が多い。脂肪肝になる心配がある。食事制限ではなく運動を増やす方が良い。

●地域では新型コロナウイルス感染症が一番多く、インフルエンザの罹患も多い。湿度が低いので寝るときにマスクや加湿などで潤うような対策を勧める。

●季節の変わり目に歯が欠けたり、歯の痛みが出たりする人が増えるが、最近子どもでもその症状が出ている。また、鼻がつまり口呼吸になると、むし歯のリスクが増える。

●気象病が多い。コロナの経験からマスクの使い方がうまくなり、花粉症の重症は減っている。

5 子どもの健康づくりについて意見交換 給食等が話題になりました

●幼稚園はお弁当のため食べない物は入れなかったが、給食では様々な献立があるため、食べられる物が増えた。

●食べたことがない物も、友達に聞いておいしいといわれると食べたり、お替りしたりしている。

●給食で食べた物を家で作ってみるのもよい。