

ほけんだより 12月

令和 6年 12月 4日
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

もうすぐ冬休み！生活のリズムを変えずに過ごして。

先月の運動会は、学芸会の余韻にひたる間もなく、準備・練習が始まりました。学芸会同様に感染症などの流行が心配される中でしたが、ご家庭のご協力のもと大きな広がりもなく、実施できました。当日は、天気も気候も良く、子供たちが頑張っている姿に、感動しながら見ることができました。

2学期も残り少なくなり、師走を迎えました。寒さが厳しく、乾燥した環境が重なると、感染症が心配されます。本校では、マイコプラズマ感染症、手足口病、胃腸炎様症状、溶連菌感染症に加え、インフルエンザの報告があります。区内では、伝染性紅斑(りんご病)の感染者数が増加しているとの報道もあります。そして、区内の学校では、インフルエンザで学級閉鎖をしているところが増えてきました。ご家庭の協力が必須です。まず、朝は健康観察をして、無理に登校させない(感染拡大させないように)、また、保健調査票の連絡先に変更がありましたら、担任を通じてお知らせください。

伝染性紅斑(りんご病)とは？

顔面、頬部に蝶のような紅斑(赤くなる)がみられ、手足にはレース状の紅斑がみられるのが特徴。

潜伏期間: 2日～14日。 **感染経路:** 主に飛沫感染。
 発しんが出現した時には、ウイルスの排出はなく、周りへの感染力はない。

溶連菌感染症とは？

潜伏期間: 2日～5日。 **感染経路:** 飛沫感染、接触感染。
 発熱と咽頭痛、咽頭扁桃の腫れ、など。適切な抗菌薬療法で24時間以内に感染力は消失する。決められた期間の抗菌薬の内服は継続する。

※上記の感染症は、杉並区においては、出席停止扱いになりません。

インフルエンザについて→出席停止です。

潜伏期間: 平均2日。 **感染経路:** 飛沫感染。接触感染もある。
 感染期間は発熱1日前から3日目をピークとして7日目頃まで。

出席停止の期間: 発症後5日間経過するし、かつ解熱後2日を経過するまで。(幼児は解熱後3日)

※抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症してから5日経過するまでは出席停止とする。

登校する際は、保護者が記入する「登校届」が必要です。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑
 タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし
 休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ
 年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

洗った手はきれいなハンカチでふこう



ハンカチは毎日清潔なものを持たせてください。石けんできれいに洗った手を汚れたハンカチでふいてしまったら汚れてしまいます。

感染症の主な感染経路

空気感染
 飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

飛沫感染
 会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染
 飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染
 病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか？ 脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬時に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分～1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。

2年生の色覚検査(希望性)が終わりました。結果を郵送しますが、対象(2つ以上誤答があった)のお子さんのみ家庭に郵送されます。今週中に投函します。