

ほけんだより 1月号

令和5年1月12日
北区立浮間小学校
校長 宮崎史隆
保健室 田村佳子
藤田華子



2023年(令和5年)の新しい年が始まりました。今年の干支は「うさぎ」です。うさぎの穏やかな様子から、縁起を担いで家内安全を願ったり、うさぎのピョンピョンと跳ねる姿から「飛躍」の年になるように思いを込めたりするそうです。

浮間小の子供たちにとって、心穏やかに過ごし、自分の夢や目標に向かって大きく飛躍する年になるといいですね。

1月の保健目標 寒い冬を健康に過ごしましょう

冷たくて乾いた空気中では、かぜのウイルスなどが活発に活動し、弱った粘膜から体内に侵入しやすくなります。室内の保温と保湿を心がけ、食事と睡眠をたっぷり取って免疫力を高め、寒い冬を健康に過ごしましょう。

食事



体を温める根菜類や、粘膜を強くして免疫力を高めるビタミン類を多く摂ることがお勧めです。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質のよい睡眠を取るようにしましょう。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

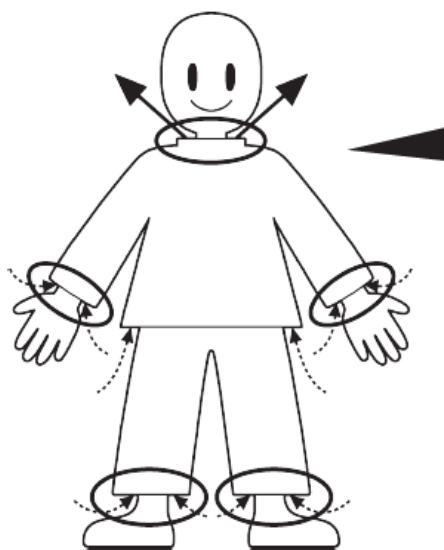
衣服にはさまざまな素材の物があり、それぞれに役割が異なります。気候や目的によってふさわしい服装が違うので、その場に合った衣服を選んで着ることが大切です。

寒くなったこの時季は、室内と室外で気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じて脱ぎ着するなど、着方も工夫すると清潔で快適に過ごすことができます。

また、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると保温効果が上がります。3つの首は、太い動脈が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすく冷えを感じやすくなります。これらの部位をしっかりと温めることで、効率的に身体を温めてくれます。

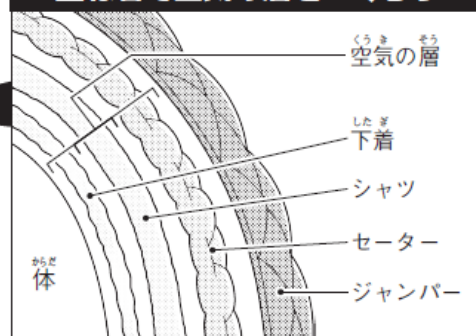
あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



せっかく重ね着で空気の層をつくっても、えり元やそで口などが開いていると、体温であたためられた空気(→)がにげ、外の冷たい空気(←)が入りこみます。

重ね着で空気の層をつくろう



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、服の中のあたたかい空気は、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、○の部分がかしま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、あたたかさを保ちましょう。

感染症情報

年末年始で人の動きが大きかったこともあり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染拡大が心配されます。最近の医療現場の状況を学校医の若林先生に伺ったところ、以下のようなお話がありました。



- ★インフルエンザは全くと言っていいほど出ていない。
- ★少しの喉の痛みや腹痛などで受診した人も、新型コロナウイルスの陽性になることが多い。また、熱はすぐに下がるので、コロナではないと思ってしまう人も多い。そのような理由から、家族が一人かかると、次々と家庭内に広がるので要注意である。
- ★小学生で、肺炎など重症化する人は、今のところ見受けられない。

▶改めて、保護者の方のご理解とご協力をお願いいたします！

- ①ご家族に体調不良の方がいらっしゃいましたら、お子さんの登校を控えてください。
 - ②兄弟が体調不良で欠席する場合、受診や検査で病状がはっきりするまで、他のご兄弟もご家庭で待機し、登校を控えてください。
 - ③学校で体調を崩し、1時間保健室で休養しても体調が戻らない場合は、お迎えをお願いしています。その際は、ご兄弟も一緒に早退していただきます。
- ご迷惑をおかけすることもあります。どうぞよろしくお願いいたします！



待機期間及び出席停止期間について

※先月のほけんだよりに誤りがありました。申し訳ありません。

①新型コロナウイルス感染症

再確認です。

	発熱等 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
有症状 の場合		療養期間							登校可能	
	0日目									
	検体 採取日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
無症状 の場合		療養期間							登校可能	
	0日目									
	家族が 発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
濃厚接 触者の 場合		陽性者との生活を分けた日から 5日間待機					登校可能			

2日目と3日目に抗原検査キット*で陰性が確認された場合、3日目からの登校が可能。
※体外診断用医薬品として、薬事承認を受けた抗原定性検査キット

②インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。(学校保健安全法施行規則)」

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目で 解熱した場合	発熱	解熱	→				登校可能		
発症後3日目で 解熱した場合	発熱	→		解熱	→		登校可能		
発症後4日目で 解熱した場合	発熱	→			解熱	→		登校可能	