

ほけんだより 11月

平成26年11月15日
山田小学校 保健室



秋も深まり、校庭の木々がきれいに色づきました。空気が冷たく乾いて、インフルエンザなどのウイルスが活発に活動する時期です。冬に向けて特に予防を心がけ、かぜに負けない体をつくりましょう。少しかぜがみかな？と思ったら、暖かくして、栄養、睡眠を十分にとりましょう。

保護者の方へ

- ・10月の感染症情報 インフルエンザA型 1名
溶連菌 10名
伝染性紅斑（りんご病） 8名
- ・市内・都内では、「感染性胃腸炎」「溶連菌」「伝染性紅斑」の流行が10月から続いています。また、市内の小学校1校で「インフルエンザ」による学級閉鎖がありました。
- ・本校でも「溶連菌」「伝染性紅斑」が継続して見られ、このところ38度以上の発熱や、嘔吐、下痢による欠席や早退も増えていますので御注意ください。
- ・伝染性紅斑は出席停止ではありませんが、症状が見られたり診断を受けられた場合は、学校までお知らせいただけますとありがたいです。

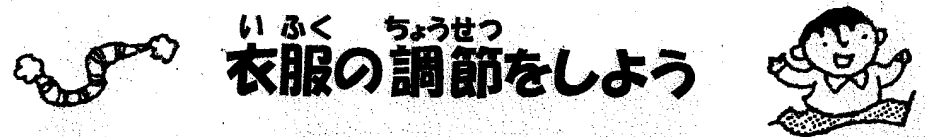
< 主な感染症の出席停止の基準 (学校保健安全法施行規則) >

- 「インフルエンザ」：発症後5日、かつ、解熱後2日（幼児3日）を経過するまで
※鳥インフルエンザH5N1 および新型インフルエンザは治癒するまで
- 「溶連菌感染症」：急性期は出席停止、抗生物質による治療開始から24時間経過以降に登校可
- 「感染性胃腸炎」：急性期は出席停止、下痢・嘔吐症状が軽快し全身症状が改善されれば登校可

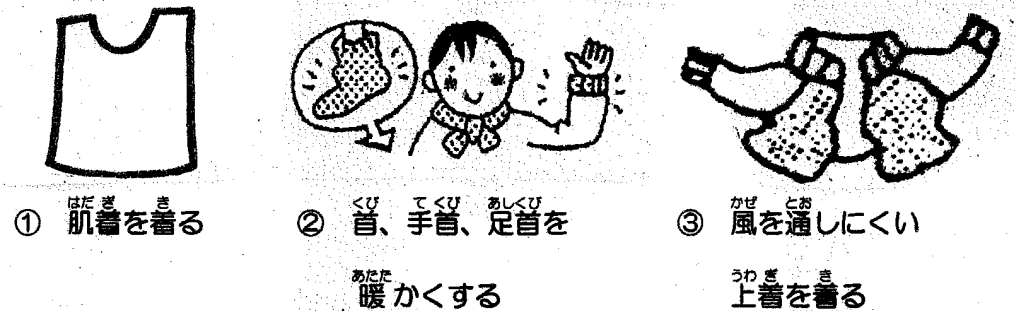
※参考「伝染性紅斑」(八王子市HPより)

- 原因 ヒトパルボウイルスB19による接触・飛沫感染
- 潜伏期間 約4~15日間
- 症状 発疹(両頬のびまん性紅斑)、関節痛、かぜ症状など
- 発生状況 小学校で流行することが多い
- 予防 発疹が出る頃にはウイルス排出は終わっているため、感染の可能性はきわめて低く、患児の出席停止は必要ない

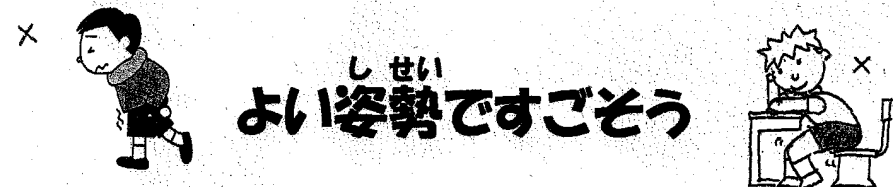
11月のほけんもくひょう



脱ぎ着しやすい重ね着をして、暑さ寒さに合わせて、自分で衣服を調節しましょう。服と服の間に暖かい空気がたまると、体がぼかぼかします。暖かい空気を逃がさないように、こんなことに気をつけましょう。



あまり厚着をしていると、動きにくくなったり、肌の感覚や体の抵抗力が弱くなってしまいます。元気な時はなるべく薄着になりましょう。



寒い季節は、姿勢が悪くなりがちです。体が縮こまって背中が丸まっていると、骨がゆがんだり、眼が悪くなったりする原因になります。おなかが押されて、食べ物もよく消化できなくなってしまいます。また、肩に力が入って、首や頭が痛くなることもあります。

背すじをピンと伸ばし、肩をリラックスさせて、あごを少し引くだけで、見た目も美しく健康にも良いですよ。

