

保健だより

令和元年 12 月 2 日 日立市立中小路小学校

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。感染症の流行シーズンを迎えます。食事や睡眠など規則正しい生活を心がけて、体力をつけましょう。

みんなで予防 インフルエンザ！

～まめな手洗いと咳エチケットで「かからない」「うつさない」～

欠席「0」の日は34日を達成しました。毎日元気に登校してくる子どもたちの顔を見るのは、本当にうれしいことです。これからかぜやインフルエンザが流行してくる季節ですので、健康管理には十分注意していきたいと思えます。ご家庭でも引き続き予防にご協力ください。

【インフルエンザの特徴】・・・急激に発症し、症状が重い

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れ、同時にのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。また、子どもの場合は、まれに急性脳症を併発し、重症になることがあります。

高熱により異常行動を起こすことも報告されていますので、熱が高い間はお子様から目を離さないように注意しましょう。

【予防対策】

- ・流行前にワクチン接種をしましょう。感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。
- ・普段から咳エチケットを守りましょう。咳が出るときはマスクを着用します。マスクがないときに咳やくしゃみをするときは、人から離れてハンカチやティッシュで押さえます。手のひらでくしゃみを受けたときはすぐに手を洗います。学校でも指導をしますが、ご家庭でもその都度話をしてください。
- ・のどや鼻の粘膜が乾燥すると感染しやすくなります。マスクや加湿器で50～60%の適度な湿度を保てるように工夫しましょう。
- ・石けんを使った手洗いはインフルエンザだけでなく、ノロウイルスやマイコプラズマ感染症といった一般的な感染症の予防にも効果があります。

【お願い】

- ・引き続き、水筒の持参をお願いします。中身はお茶・水に限ります。学習に集中できますようにフルーツ等の香りのついたお茶は避けてください。
- ・感染症は発病初期が最もウイルスを出し、感染力が高いので、朝、体調が悪い場合はご家庭で様子を見るようにご協力をお願いします。



『世界エイズデー』



WHO は、1988年に世界的レベルでのエイズ蔓延防止及び患者、感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、**12月1日**を「**世界エイズデー**」と決めました。エイズに対する取り組みは今、大きな転換期を迎えています。感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するため、他人への感染リスクを低下させることもできます。現在では感染していない人と同等の生活が期待できるようになってきました。進歩する治療と検査の重要性を正しく理解することが大切で、蔓延防止につながります。

※血液を介してうつる病気はいくつか知られています。エイズもその一つですが、**基本的な習慣として、次のことを身につけておきましょう。**

- ・からだや衣服に血液がついたら、なるべく早く洗い流す。
- ・カミソリや歯ブラシ、くし、タオルなど血液がつきやすい日用品は自分専用にする。
- ・素手で血液や傷口に触らない。

〔4 学年親子学習会〕

助産師の藤田ゆかり先生を講師に「いのちの教育」が開催されました。自分たちの心と体の発育、尊い命について学び、感謝の気持ちをもつことができました。親子で温かい時間を共有することができました。



〔冬休みの過ごし方〕

クリスマス、年末年始と生活リズムが乱れてしまうのがこの時期です。家族そろって大切な時間を過ごすことにはなりますが、お正月も3日を過ぎたら、いつもの生活リズムを取り戻すようにしましょう。

～ **早寝・早起き・朝ごはん** ～

ヒトを含めた動物は、「動く物」と書くように「活動」する生き物です。ヒトは昼間活動し夜休息するように進化しました。「光」と「暗闇」で起きたり、寝たりするように進化したのです。睡眠に関係する「メラトニン」というホルモンは、昼間の光と運動、夜の暗闇を感じて分泌するのです。ですから、いつまでも明るい環境の中にと、眠りにくくなります。「朝日を浴びて活動し、暗くなったら休息する。」当たり前のことですが、成長期の子どもにとってはとても大切なことです。学校に来ているときと同じリズムを崩さないようにしましょう。1月8日、元気に3学期を迎えられるようにしましょう。



良いお年を