

ほけんだより 12月

令和6年11月29日

板橋区立前野小学校

校長 松原 貴志

養護 小倉 仁美

前野小学校の様子

- ◇ 11月も「溶連菌感染症」、「マイコプラズマ感染症」にかかった子が多かったです。この他に「伝染性紅斑(りんご病)」、「手足口病」「ヘルパンギーナ」などもでています。
- ◇ インフルエンザの流行シーズンを迎えたとニュースで見ますが、前野小では今のところ、インフルエンザにかかった子はいません。板橋区内の学校で、インフルエンザ様疾患で学級閉鎖を実施した学校がありました。インフルエンザの流行は近くまで来ているようです。
- ◇ 保健室は、体調不良での利用が多い状況です。保健室では1時間程度休養して様子をみています。休養しても回復せず、授業に復帰できない場合は、お迎えをお願いしています。熱がなくても連絡する場合もありますが、体調が悪い時はご自宅でゆっくり休養してください。

伝染性紅斑(りんご病)が流行、都内で警報基準

<伝染性紅斑(りんご病)とは>

- ◆ 両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度で消失します。
発疹が淡く、他の疾患との区別が難しいこともあります。
- ◆ 発疹が出現する7～10 日前に、微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。
- ◆ ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。
- ◆ アルコール消毒が効きにくいので、流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。
- ◆ 咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチ等でおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。

しもやけ

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足です。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。「しもやけ」は寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因の一つと言われていて、予防が大切です。

寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、帽子などを身に付け、冷たい空気から皮ふを守りましょう。

湿気や汗に注意

手ぶくろやくつ下の中で汗をかいたままにすると、体が冷えてしまうので、汗はこまめに拭きましょう。

手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

保湿クリームなどを塗る

もうすぐ冬休み 外遊びのすすめ

夏休みの頃は熱中症の心配があり、室内で過ごすことも多かったと思います。最近は、朝晩は寒いですが、日中は体を動かして遊ぶのにちょうど良いです。

<1日60分以上の運動を>

1日60分以上の運動は、健康維持と生活習慣病予防に有効で、世界的にも目標として示されています。

でも、「運動は苦手」「あまり好きじゃない」という人もいるかもしれません。運動といっても、何か特別なスポーツをしなくてもよいのです。日頃から家のお手伝いをしたり、外遊びや散歩などをしたりして、体をよく動かす習慣をつけることが大切です。冬休みはお手伝いをするチャンスです。