

ほけんだより 12月

令和7年11月28日

板橋区立前野小学校

校長 松原 貴志

養護 林 美紀

前野小学校の様子

- ☆ 11月も「インフルエンザ(A)」にかかった子が多かったです。この他に「溶連菌感染症」、「マイコプラズマ感染症」などもでています。
- ☆ インフルエンザが大流行しています。本校の他にも、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多数ありました。石けんでの手洗い、換気、バランスよく食べ、規則的な生活を送ることなど、基本的なことですが、このような状況でこそ要となります。ご家庭でもご指導いただこうお願いいたします。
- ☆ 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。

感染予防の基礎知識

<感染症を防ぐには>

- ◆ 発生源をなくす: 体調がすぐれないときは、無理して学校に行かず、家で休養しましょう。身のまわりの環境を清潔にしておくこと(消毒する、汚物を適切に処理する、換気をするなど)も大切です。
- ◆ からだの抵抗力を高めておく: 日常的に、運動・栄養(食事)・休養(睡眠)をしっかりとって、丈夫な身体をつくりましょう。予防接種を受けるのも効果的です。
- ◆ 感染経路を遮断する: 石けんで手洗いをするのが一番効果的です。その他、感染した人が触れた場所を消毒する、咳やくしゃみの出る人はマスクをするなど。

主な感染経路

- ・接触感染…病原体がついているところに接することによってうつる。
- ・飛沫感染…咳やくしゃみのしぶきなどによってうつる。
- ・空気感染…空気中にただよう病原体を吸い込むことによってうつる。

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。