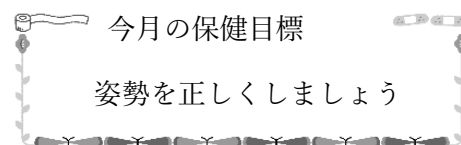




令和 8 年 1 0 月 2 7 日
江戸川区立小松川小学校保健室



秋になり例年より早めの風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染症対策を実施して学校では感染拡大を防いでいきたいと思っています。引き続きご家庭での朝の健康観察にご協力いただけると幸いです。

感染症にかかった場合は医師の証明書を学校へご提出ください。受診の際にお知らせ〈感染症〉をお持ちいただくと再来診しなくて済む場合がありますので、証明書（感染症）と季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書を保険証や子ども医療証と一緒に保管しておくことをお勧めいたします。

【解熱剤を使用した際の注意点】

季節の変わり目や感染症の流行期には、お子様が突然発熱することがあります。

熱が出て解熱剤を飲んで登校した場合、学校にいる間に薬の効果が切れて再び急激に熱が上がってしまうことがあります。

薬で下げた熱は注意が必要です。

解熱剤は一時的に熱を下げるものであり、病気そのものを治すものではありません。

そして解熱とは、解熱剤を最後に使ってから24時間（できれば48時間）一度も平熱を超えないことです。

熱が出た際はお子さまが学校へ行きたいと言っても、学校で急に熱が出てしまいお子さま自身が一番つらい思いをしてしまうことをお伝えしていただけるとありがたいです。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

