ほけんだより ２月

令和６年 １ 月 31 日
江戸川区立平井西小学校
校　　長　　藤澤　優子
養護教諭　　鈴木　就子

２月４日は「立春」といって、暦のうえでは春になります。しかし、暖かい春がくる前にもう少し寒い日が続きそうですね。引き続き感染症の予防が大切です。また、学校へ登校する前に、家族で健康チェックをしましょう。具合が悪いときは無理をせず、ゆっくり休むことも大切です。

まだまだ心配！冬の感染症

RSウイルス感染症

症状

鼻水や咳などの症状から始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーと音が出る。

対応

乳幼児の病気と思われがちですが、小学生、大人も感染します。初期症状が風邪と似ているため、感染を広げやすいです。接触・飛沫で感染するため、マスクを着用し、アルコールで手指の消毒が有効です。

クループ症候群

発熱や喉の痛みに加えケーンケーンと犬の遠吠えに似た乾いた咳が特徴です。呼吸が苦しく、息を吸うときにヒューヒューという音がしたり、鎖骨や肋骨部分がペコッとへこんだりします。

マスクや加湿器などで乾燥を防ぎましょう。喉が痛くて水分が摂りづらい場合は、少し温めると痛みを感じにくくなります。

感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

激しい嘔吐、下痢や発熱など複数の症状があります。ロタウイルスは便が白っぽくなるのも特徴です。

体調が回復するまでは、消化に優しいものを摂り、イオン飲料や湯冷ましなどで脱水症状を防ぎましょう。熱が下がっても、１週間程度は便内にウイルスが含まれるのでトイレの蓋を閉めて流し、タオルの共有はやめましょう

溶連菌感染症

39℃の高熱が出ることもあり、咽頭痛や嘔吐など複数の症状がでます。舌に小さな赤い発疹ができるイチゴ舌が特徴です。風邪と異なり、咳や鼻水が出ないことが多いです。

服薬すると症状はすぐに軽快します。合併症を防ぐため症状が落ち着いても、処方された抗菌薬は必ずのみきりましょう。

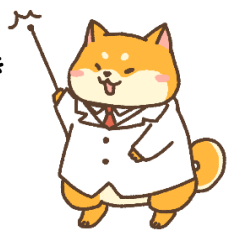
気管支炎・肺炎

風邪の症状に加え、高熱と痰が絡んだようなゼロゼロという湿った咳が４日以上続く場合は気管支炎や肺炎の疑いがあるので受診しましょう。

水分補給と加湿を十分にしましょう。また、咳は痰を体外に出すための大切な反応なので、市販の咳止めを使用する前に医師に相談しましょう。

区内では胃腸炎が流行っています！またインフルエンザＢの報告も増えてきました。インフルエンザはウイルス型が複数あるため何度も感染します。

改めて手洗いうがい、早寝早起きなど毎日の生活習慣を見直していきましょう。



２月の保健目標

姿勢に気をつけよう

2月の保健予定

・２月２日（金）５時間目

ウインター前健康診断【５年生】

健康観察表を忘れずに持ってきましょう。

3回取り組んできた「西っ子家庭ルール週間」で立てた目標を全て達成できた児童を表彰します。生活リズムは毎日続けることが大切です。また、今回目標が達成できなかった人も、スタートは今日からできます。時間を意識して生活ができると良いですね。

年間パーフェクト賞

児童氏名はチームスに掲載

答えは保健室にあるよ！

★7つのまちがいをさがしてね★