

# ほけんだより

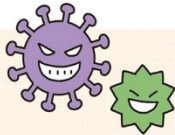
東京都ではインフルエンザの流行期に入りました。

## 感染症に

### かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



毎日の生活の中で気をつけていきましょう。

## しもやけになっていない?

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、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたりに、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。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、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だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

### 1 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、耳当て、帽子などを身につけて、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



### 2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。



### 3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指さが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



### 4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



### 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



### 夜ふかし

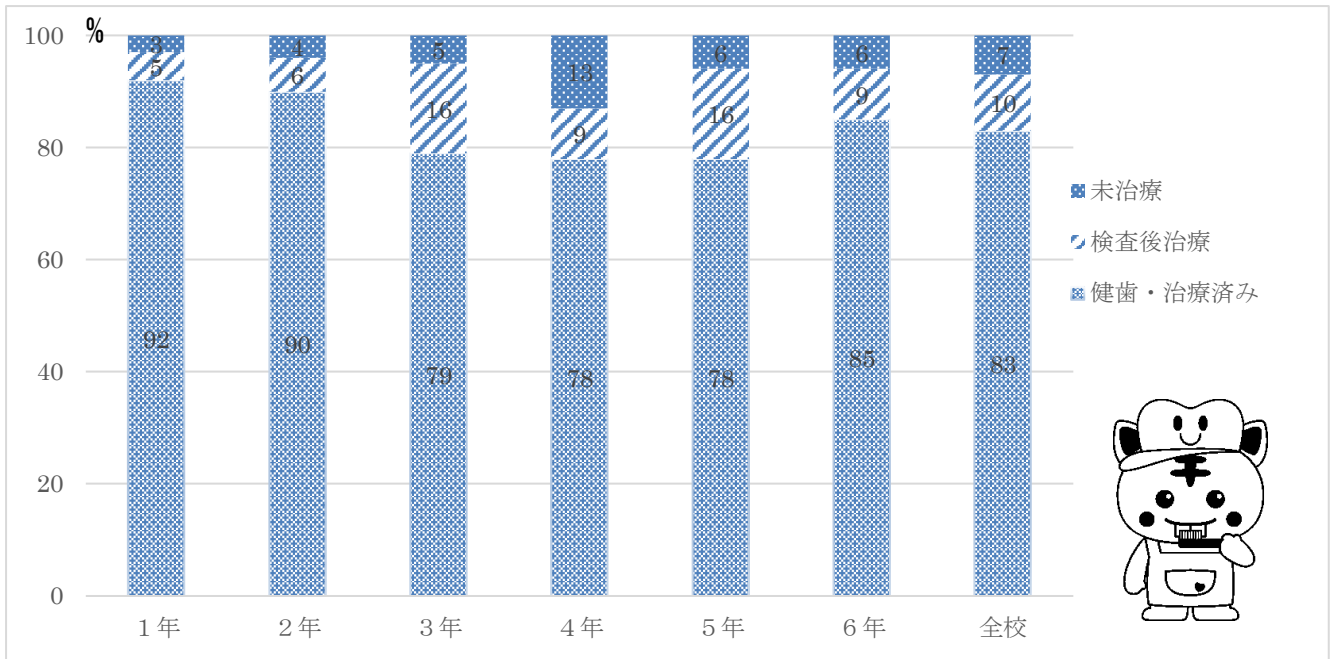
休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



### 食べすぎ

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう

# 令和6年度 定期健康診断結果② ～学年別歯科治療状況 11月22日現在



- 全校児童の83%が「むし歯なし・治療済み」(昨年82%) 昨年より数値アップ↑  
7%が「未治療」となっている。(昨年6%)
- 要観察歯のある児童は4%(昨年6%) グラフをみると345年のむし歯の増加がわかる。自分でみがくようになるため、しっかりみがけているかどうか、週に1回程度、保護者の方の確認をお願いします。
- 今年は年2回の歯みがき週間を実施し、熱心に取り組む児童の姿が見られました。ぜひ歯みがき習慣を身につけてほしいものです。
- ☆ よりよい歯科衛生状況を保つために、むし歯になりかけている歯(要観察歯)をむし歯に進行させないことが大切です。要観察歯とは、歯のくぼみやみぞに着色があったり、歯の表面が白く濁って見えたり、治療が必要なむし歯になる一歩手前の状態です。放っておくとむし歯に進行するため、生活習慣や清掃の仕方を見直す必要があります。定期的に歯科医院で相談しましょう。

## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 12月の保健行事

- ・色覚検査 3日(火) 1年  
4日(水) 4年  
9日(月) 2・3・5・6年
- 検査は希望した人を対象に行います。1・4年生は、申込書を配布済みです。2・3・5・6年生で検査を希望する人は、4日(水)までに連絡帳でお知らせください。

