

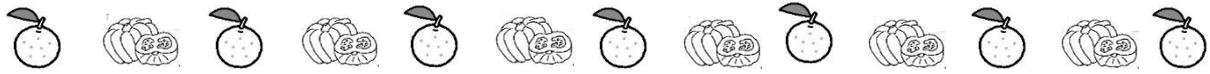
ほけんだより

# ひだまり 12月号

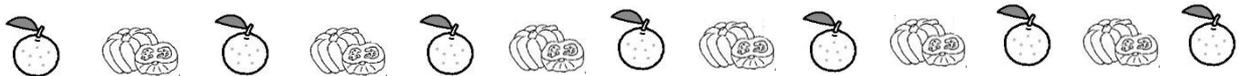
令和6年11月29日  
江戸川区立大杉東小学校

12月の保健目標

## 寒さに負けない体をつくりましょう



朝晩の冷え込みに限らず、昼間も少しずつ寒くなってきました。今年の冬至は12月21日(土)です。冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなり、冬が始まるという意味でもあります。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せるという言い伝えがあります。また、冬至にカボチャを食べる風習もあります。ゆずに含まれるビタミンCやカボチャに含まれるカロテンやビタミンAにはどちらにも風邪予防の効果があると言われてしています。また、ゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ昔からの風習に倣って冬を健康に過ごせるように取り組んでみてください。



### ～うんち week を開催しました～

11月中旬に1～3年生でうんち week を開催しました。うんちチェックシートへの記入のご協力、ありがとうございました。回収した用紙はNPO 日本トイレ研究所に送付しました。結果が届き次第、また保健だよりにてお知らせいたします。

また、この期間に合わせて、保健室前にうんちができる経過の仕組みやうんちの種類について掲示を行いました。毎日自分のうんちを確認し、自分の健康状態について把握できるようなきっかけとなれば幸いです。高学年児童も保健室前で立ち止まり、うんちの種類と健康について学習しています。低学年児童も、腹痛などで来室した際、その日のうんちの状態など答えられるようになってきています。

### 色覚検査 結果の配付について

1年生と4年生の希望者が色覚検査を行いました。結果を12月2日(月)に配付します。

結果をご確認いただき、必要な場合は眼科専門医への受診をお勧めいたします。受診された際は、受診報告書を学校にご提出ください。

～～～ 感染症情報 ～～～

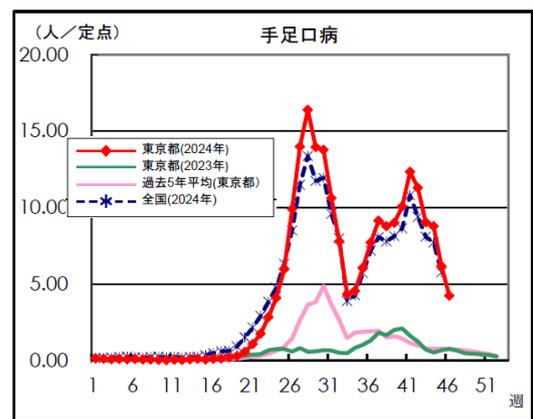
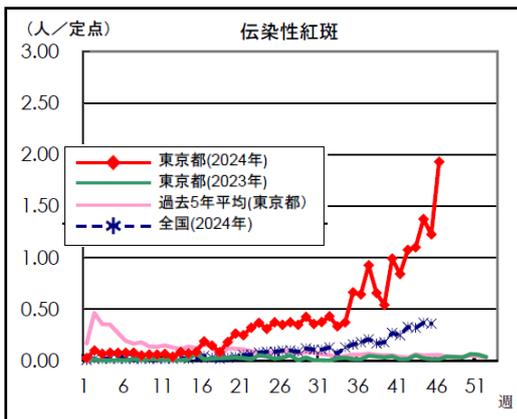
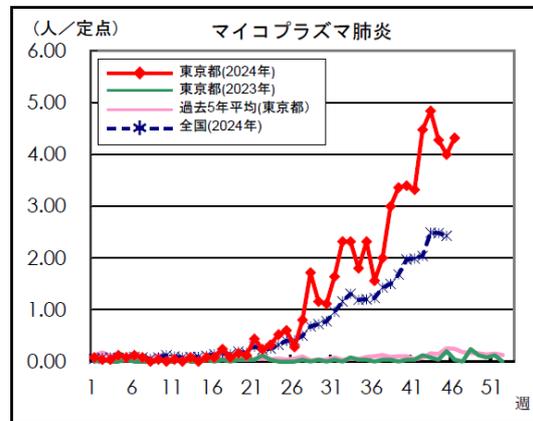
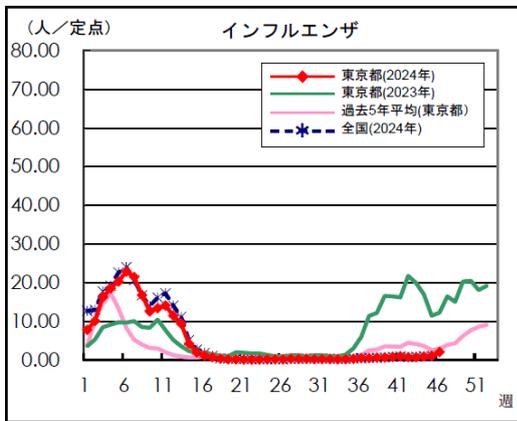
昨年度、本校においては9月頃には新型コロナウイルス、10月頃からはインフルエンザや溶連菌感染症が流行していました。今年度は、下記参考でも分かるように、手足口病やマイコプラズマ肺炎が多くみられています。11月下旬より、伝染性紅斑も流行しておりますので、引き続き手洗いの施行や咳エチケットなど、感染症対策をしていきます。ご家庭でも、症状によってはマスク着用や休養など引き続きご対応よろしくをお願いします。

インフルエンザに関して、本校においてはまだ流行しておりませんが、区内の近隣小学校などではインフルエンザによる学級閉鎖が出ておりますので、引き続き気を付けてください。

その他、感染性胃腸炎など、冬は様々な感染症が流行しやすいため、休養や栄養をしっかりとって、乗り越えていきましょう。

<参考>

東京都感染症情報センター 東京都感染症週報 2024年第46週（11月11日～11月17日）



<伝染性紅斑の特徴>

微熱や風邪症状が出た7～10日後に両頬に紅い発疹が現れます。続いて体や手足に網目状の発疹が広がります。

かぜ症状の時期に感染する可能性が最も大きく、発疹が現れる時期には感染力はほぼ消失します。

<参考>「こどもの病気の地図帳」講談社

症状	病日	前駆期	第1週		第2週		第3週		～				
	4～28日 (平均16日)	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
かぜ様症状		再燃する場合											
発疹	顔面(両頬)	[Red rash on face]											
	上肢(上腕→前腕)	[Red rash on upper limbs]											
	下肢(大腿)	[Red rash on lower limbs]											
	体幹	[Red rash on trunk]											