

ほけんだより

12月

令和 6年12月 3日
江戸川区立江戸川小学校
校長 江島しのぶ
養護教諭 石渡 雅美

芸術の秋にふさわしい、すてきな演奏と作品の「えどフェス」が終わりました。

今年最後の月、12月を迎えました。12月の暦では、7日が「大雪」：雪がたくさん降る時期。21日が「冬至」：1年の中で、最も昼間が短く、夜が長い1日です。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って、寒い冬を元気に過ごしていきましょうという日です。31日が「大晦日」：1年の最後の日です。お正月の準備を始める「正月事始め」は、12月13日からだそうです。大掃除をしたり、仕事納めをしたり、おせち料理を準備する期間です。今年を振り返り、来年が良い年でありますようお祈りいたします。

〇〇〇 12月の保健行事 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

12月24日(火) 学校保健委員会 保護者対象 13:40~

後日、ご案内のプリントを配布します。ご参加、よろしくお願い致します。

※12月上旬に歯ブラシを配布します。

※冬休みに取り組む「冬休み健康カレンダー」を配布します。歯みがきとSNS家庭ルールのチェックをして、生活リズムを整え心地よい休みにしてください。

〇〇〇 〇〇〇

しっかり寝よう



ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き
する



朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやっ て、元気マンになろう!

《12月の保健目標 かぜを予防しよう》

季節が冬へ移るこの時期は、寒さに体が順応しづらいことがあります。1日の中でも気温の差がありますし、空気も乾燥してきましたので、体の粘膜が乾燥して、細菌やウイルスが侵入しやすくなっています。体力を維持できるよう、栄養、睡眠時間をしっかりととり、規則正しい生活を心掛けることが大切です。

最近の状況から、気をつけたい感染症3つの症状を参考までに記載しました。感染経路は、どれも飛沫感染、接触感染です。登校時には、医師の証明等をお願いいたします。（用紙は、①学校に取りに来ていただく、②HPから、ダウンロード印刷、③病院からの用紙、での対応をお願いします。）

インフルエンザとマイコプラズマ肺炎は、区内で学級閉鎖をした学校がありますので、場の状況や体調に応じた感染予防をしてください。（手洗い、マスク着用、衣服の調節、手指のアルコール消毒 等）

【インフルエンザ】・・・患者数が今後増加する見込み。

登校時には、「季節性インフルエンザ」

医師の証明書・報告書をご提出ください。

- ・潜伏期間・・・平均2日（1～4日）
- ・症状・・・悪寒、頭痛、発熱、倦怠感、筋肉痛など
呼吸器症状は、のどの痛み、咳、鼻水、鼻づまり。
消化器症状は、嘔吐、下痢、腹痛。



【マイコプラズマ肺炎】・・・現在、高止まり傾向。

今年は、マイコプラズマ肺炎としては大流行の年です。潜伏期間が長いので、終息まで時間がかかります。

登校時には、「お知らせ感染症」医師の証明書をご提出ください。「その他の感染症」に該当します。

- ・潜伏期間・・・平均2～3週間（1～4週間）
- ・症状・・・発熱、頭痛、倦怠感、咳。カゼ症状がゆっくり進行し、3～5日後から咳が徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続する場合もある。中耳炎や発疹をとまなうこともあり、重症化すると呼吸困難になることもある。レントゲンを撮ると肺に影がみられる。



【新型コロナウイルス】・・・減少状態だが、油断は出来ない状況。

登校時には、「新型コロナ報告書：本校用」または、医師の証明書をご提出ください。

- ・潜伏期間・・・平均3～4日（1～7日）
- ・症状・・・発熱、のどの痛み、倦怠感、徐々に咳や鼻水、下痢。

また、最近では伝染性紅斑（りんご病）の患者数が増えています。カゼ症状の後、1週間程してから体に網目状の紅斑がでます。紅斑がでるところには、感染力が弱いので元気であれば、登校も大丈夫です。感染力が強いのは、カゼ症状の時です。なので、判断が難しい感染症ですが、合併症や妊婦への影響が出るがあるので、注意が必要です。どんな体調不良も無理をしないで、休養と適切な受診が大切です。