



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

芸術の製にふさわしい、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月の闇では、7日が「大雪」: 雪がたくさん降る時期。21日が「冬室」: 1年の中で、最も昼間が短く、後が長い1日です。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って、寒い巻を元気に過ごしていきましょうという日です。31日が「大鳴百」: 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、仕事翻をしたり、おせち料理を準備する期間です。今年を振り遠り、楽年が食い年でありますようお祈りいたします。

○●○ 12月の保健行事

 $\bigcirc$ 

 $\bigcirc$ 

 $\bigcirc$ 

000

12月24日(火)

学校保健委員会

保護者対象

13:40~

を受ける。 ご繁色のプリントを配布します。 ご参加、よろしくお願いします。

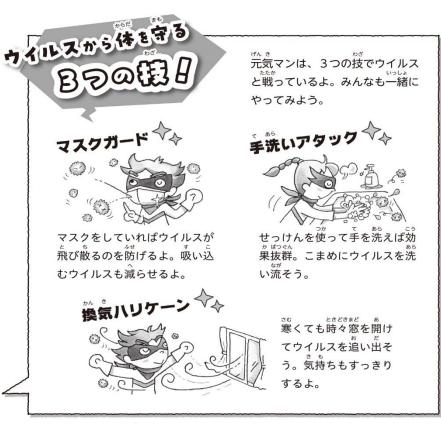
※12月上筍に歯ブラシを配布します。

※ੈੈਫੈਂਜੈみに取り組む「ੈੈਫੈਂਜੈみਊਫੈਰੈ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。

 $\bigcirc$ 

 $\bigcirc$ 







## 《 12月の保健首標 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。

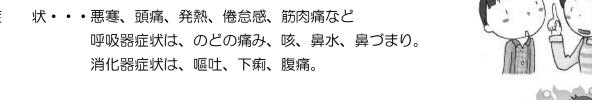
最近の状況から、気をつけたい感染症3つの症状を参考までに記載しました。感染経路は、どれも飛沫感 染、接触感染です。登校時には、医師の証明等をお願いいたします。(用紙は、①学校に取りに来ていただ く、②HP から、ダウンロード印刷、③病院からの用紙、での対応をお願いします。)

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



【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。)
- 状・・・発熱、頭痛、倦怠感、咳。力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。中耳炎や発疹をとも 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。



発症 18め 28め 38め 48め 58め 68め

【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ことが 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。