

あおぞら 12月号

(保健だより)

令和5年12月 志木小 保健室



あっという間に2023年も残り1か月ですね。日に日に寒くなって、体調をくずす人も増えています。あと15日学校に来たら楽しい冬休みが始まりますので、全員が無事に2学期をしめくくれるように、よく寝て、よく食べ、よく運動して、元気に毎日を過ごしましょう。

12月の保健目標 冬を健康にすごそう

インフルエンザが日本全国で流行しているのはみなさん知っての通りですが、咽頭結膜熱（プール熱）や溶連菌感染症も同時に流行していて、埼玉県は11月15日に咽頭結膜熱の流行警報を出しました。警報が出されたのは、統計が始まった1999年以降初めてです。

今はやっている3つの病気はどれも高熱が出やすいので、38℃前後の熱が出たときは病院でみてもらってください。また、熱がなくても体調が悪いときは無理をせず、体を休めて早く治るようにしましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

病原体

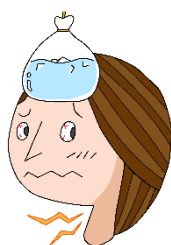
アデノウイルス

症状

目やにが出て、目がはれ、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日たつと症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について

症状が治まった後、2日間をすぎると出席停止となります。



溶連菌感染症

病原体

溶連菌（A群β溶血性レンサ球菌）

症状

高熱が出て、のどがはれ、通常のかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

登校について

適切な治療をすると、24時間以内に感染力がなくなるので、24時間をすぎず体調がよければ登校可能です。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

注意しよう！暖房をつかうときは・・・



設定温度を上げすぎない



こまめに換気する



加湿する

保護者の皆様へ 〈学校保健委員会の開催について〉

今年度も学校保健委員会を開催いたします。日時は令和6年1月18日（木）15時から、場所は志木小体育館です。また、同時にZoomでの配信も行いますので、参加方法は集合（体育館）か配信のいずれかからお選びいただけます。参加をご希望の方は、12月4日（月）に別紙でお配りする「参加申込書」を学校までご提出ください。

今回の講義のタイトルは「子どもが伸びる 魔法のストレッチ」です。講師に、全国地域育整協会 柔道整復師 平山采佳様をお迎えし、現代の子どもたちの姿勢や発育への影響、姿勢改善に効果的なストレッチなどについてお話しいたします。平山様には3学期に児童向けの授業もしていただく予定です。大変わかりやすい内容となっておりますので、ぜひお子さんも一緒にご参加いただき、ご家族で姿勢について考えるきっかけにしていいただければと思います。多くの方のご参加をお待ちしております。