

ほけんだより 1月

令和6年1月20日
杉並区立三谷小学校

3学期が始まって2週間がたとうとしています。大きな流行は現在見られませんが、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、溶連菌感染症、胃腸炎等でのお休みの児童が見られています。

発熱、喉の痛み、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などの症状でのお休み、早退も増えてきました。

ご家庭へのお願い

エチケット袋（嘔吐処理袋）の準備をお願いいたします。

学校にも準備はしてありますが、急に気持ちが悪くなってしまった時等、自分ですぐに対応できるように、道具箱の中や防災頭巾のカバーの中などに備えておきたいと思います。すでにご準備いただいているご家庭もありますが、まだのご家庭は、お子さんに持たせるようお願いいたします。

1月の保健目標 規則正しい生活をしよう



- 早起き・早寝 決まった時間に起きて朝日を浴びよう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。
- 朝ごはん 食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。
- 運動 寒い時こそ運動で体の中からぽかぽかに。

感染性胃腸炎ってなに？



胃腸炎の中でも感染が広がりやすいのは、ノロウイルスです。

ノロウイルスの特徴は

- ・感染力が強く、少しのウイルス量で感染します。
- ・子どもだけでなく、大人もかかります。
- ・症状は主に嘔吐と下痢です。子どもは嘔吐が多く、大人は下痢が多いようです。
- ・潜伏期間は24~48時間ぐらいです。
- ・症状が治まった後もしばらくウイルスが便に排泄されます。
- ・アルコール消毒は十分な効果がないと考えられていて、消毒は次亜塩素酸ナトリウム（商品名ハイター等）や85℃以上の加熱でおこなうことが必要です。

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱がで出来ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。