

# ほけんだより 12月

令和4年12月1日  
杉並第六小学校  
保健室

※うちのひとといっしょによんでください

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。今年は夏のような暑い日が続いて長く続き、秋が訪れたと思ったらあっという間に寒い冬がやってきたように思いますが、みなさんはどう感じましたか？  
冬の寒さで体を冷やさないためには、しっかり睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事、少し汗ばむ程度の軽い運動をすることが良いとされています。また、朝はとて冷えるので、暖かい服装で登校するようにしましょう。

## 12月の保健目標 『かぜを予防しよう』

### 「寒いから風邪をひく」は本当？



とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないといわれています。寒さだけでは風邪をひかないのです。風邪の原因はウイルスや細菌です。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえて、線毛という器官で外に追い出してくれているのです。しかし、線毛には、弱点があります。それは、「乾燥」です。乾燥すると病原菌をつかまえるための粘液が減ってしまうのです。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をした時に病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。

冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。空気が乾燥する冬、水分補給も部屋の加湿も忘れずに行いましょう。

### 11月の保健室

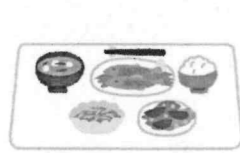
先月は腹痛や発熱で来室する人が多くいました。急な寒さでお腹が冷えたり、インフルエンザの流行で熱や咳が出たり、体調を崩しがちの月でした。これからますます寒さが厳しくなっていきます。体温調節が苦手なお子さんのためにご家庭でも上手な服選びを手伝ってあげてください。冬は肌が乾燥するため、肌着は刺激が少なく、体が冷えないように汗をしっかりと吸ってくれる素材がおすすめです。子どもは冬でもたくさん汗をかいたため、厚手の服は暑くなりすぎてしまうかもしれません。脱ぎ着がしやすいアウターとして厚手の服を着るのがおすすめです。



### 冬の感染症に注意

今年インフルエンザが初秋からはやり始めました。インフルエンザ以外にも冬は様々な風邪が流行ります。しっかり対策をして体調を崩さないようにしましょう。

#### これであなたも予防マスター！



1日3食食べる



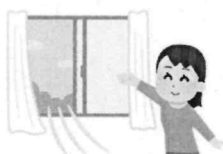
脱ぎ着しやすい服を選ぶ



手洗い・うがい



人が多い場所などでマスクをする



空気の入れ換え



適度な運動



お風呂につかる



十分な睡眠時間の確保

## 学校において予防すべき感染症

次の病気は、学校において予防すべき感染症に指定されています。これらの病気にかかった場合は、感染拡大防止のため「出席停止」となります。医師の指示に従い、感染の恐れがないと認められるまでは登校を控えてください。また、下記以外でも、嘔吐や発熱などの感染の可能性がある場合は医療機関を受診し、無理な登校は控えていただきますようお願いいたします。

学校は多くの児童が集まる場ですので、感染の恐れのある病気にかかった場合は、すぐに対処されますよう、ご協力をお願いします。定められた出席停止期間は、次のとおりです。

	感染症の種類	出席停止の期間の基準	提出書類
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群 (SARS コロナウイルス)、中東呼吸器症候群 (MERS コロナウイルス)、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで	医師による 登校許可意見書※
	インフルエンザ(特定鳥インフルエンザを除く) 新型コロナウイルス感染症(ベータコロナウイルス属コロナウイルス)	発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで 発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで (無症状者の感染者は、検体を採取した日から5日間を経過するまで)	保護者による 登校届
第二種	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	医師による登校許可意見書※
	麻疹(はしか)	解熱した後3日間を経過するまで	
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風しん(三日ばしか)	発疹が消失するまで	
	水痘(水ぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日間を経過するまで	
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
第三種	髄膜炎菌性髄膜炎	同上	
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他の感染症	同上 条件により校長が出席停止を判断	

※ 杉並区では、伝染性紅斑(リンゴ病)、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、手足口病の5疾患については出席停止の扱いとはしていません。

- 医師から登校が認められたら、『登校許可意見書』にサインをもらい、学校に提出してください。なお、文書作成料として500円がかかることがあります。ご了承ください。
- インフルエンザやコロナの場合は、別の用紙『登校届』が必要です。保護者の方が必要事項を記入して、学校に提出してください。
- 『登校許可意見書』『登校届』は学校HPからダウンロードができます。学校からもお渡しできます。