

ほけんだより 11月

ひさもと がっこう
久本小学校
だいごう ほけんしつ
第7号 保健室

ほごしやよう
保護者用

10月に入り、涼しい日が多くなり気温差による体の疲れが出やすい時期になりました。保健室には毎日体調不良の児童が多くきています。睡眠時間を十分にとることや朝食をしっかり食べて1日を元気に過ごせるとよいと思います。

さむ たいさく からだ あたた 寒さ対策には 体を温めよう！

衣服の調節が難しい季節です。外は寒くても校舎の中は暑いなど移動する場所によって気温や温度が違います。また、洋服の下に肌着を着ていない児童がよくいます。寒い、お腹が痛いなどの体調不良を訴えるけれどシャツをズボンから出している姿も見受けられます。寒さ対策のために肌着を着ることや衣服の調節ができる上着があると良いと思います。

～ポイント～

- 3つの「首」を温める …「首もと」「手首」「足首」
- 下着で保温
- マスクで保湿、保温
- 寝る前はゆっくりお風呂につかる

～内と外からガード～

かぜをひかないようにするには、体の内側からとしてウイルスに負けない抵抗力をつけること。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動がポイントです。外側からは手洗い、うがい、マスクをすることでウイルスを体内に入れない、そして増やさないように換気や、部屋の加湿も重要になってきます。

がっ けんこう ひ 11月の健康に「いい日」

- 11月1日「いい医療の日」
かかりつけ医はいますか？かかりつけ医がいるとすぐに適切な治療をしてもらえますし、予防接種や健康相談もできます。体調が悪い時にはまずかかりつけ医に相談してみてください。
- 11月8日「いい歯の日」
歯の健康チェックには手鏡を使うのがお勧めです。奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないかチェックしてみてください。
- 11月9日「いい空気の日」
換気のポイントは二か所、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効果的に入れ替えられます。
- 11月12日「いい皮膚の日」
空気が乾燥すると、唇や肌に潤いがなくなりカサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って潤いを保てるとよいです。
- 11月26日「いい風呂の日」
湯舟につかると、からだ温まるだけではなくリラックスでき、眠りやすくなります。また湯舟につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなります。

おし たかぎ せんせい 教えて！高木先生！

インフルエンザワクチンを受けましょう

みなさま、こんにちは。学校医の高木です。今年も暑さがずいぶん長引きまして10月にも夏日を記録することがありましたが、ようやく秋の訪れがやってきたと思います。さて、今回はインフルエンザワクチンについてです。

インフルエンザは急速に発熱や頭痛、強いカゼ症状があらわれ、特に小児や高齢者は注意が必要です。インフルエンザワクチンのワクチンは、病気の発症や重症化を予防できますので、毎年10月から接種を勧めています。ワクチンは毎年、その年の流行に合った型になっていますので、毎年接種することが大事です。「いつ接種すればいいのか？」とよく聞かれますが、年末から2月くらいまでの流行期が始まる前までに接種するのがよいので遅くとも年内までにできるとよいでしょう。

また最近の医療情報は誤ったネット情報やデマに惑わされないように注意が必要です。正しい情報を入手するために、厚生省や自治体のホームページなどは有用ですのでぜひ参考にしてください。わからないときはいつも受診することがあるお医者さんに聞いてみてください。

ほけんしつのはなし

涼しい日が多くなり、過ごしやすい気温になってきました。朝は気温が下がっているので、朝の洋服選びも難しいなと感じると同時に「衣替えはいつしようか」「掛布団はいつ替えようか」と悩み始めました。

少し今日は肌寒いな、という日に「具合が悪いです」「お腹が痛いです」と来室する児童が来室します。その時の服装は、半そでや短パンとい児童がいます。朝の忙しい時間にお子様の洋服選びは大変かと思いますが、薄手の上着を持って来るなどして室内と外で調節ができると良いと感じています。

さて、そんな気温の変化がある中、保健室の山口も体調を崩してしまいました。

お休みのあと、保健室に行くと、机には折り紙でつくったツルとお花が置いてありました。とても心が温かくなり、嬉しい気持ちになりました。作ってくれた子には「ありがとう」と伝え、また元気にお仕事ができる気持ちになりました。

相手の気持ちを考えて行動できる姿はすてきだなと改めて感じた日となりました。

川崎市感染情報【川崎市ホームページより】

10月7日～13日(令和6年度第41週)の感染症発生状況で、定点当たり患者報告数の多かった疾病は、

1)手足口病 2)感染性胃腸炎 3)新型コロナウイルス感染症 となっています。

手足口病については、例年よりかなり高いレベルで推移しており、感染性胃腸炎は例年並みのレベルで推移しています。

手足口病～報告数が再び大きく増加しています!

手足口病はコクサッキーウイルスを主な原因とする感染症で、口の中や手足等に水泡を伴う発疹がみられます。

川崎市では、令和6年7月に流行のピークとなった後、報告数は一旦減少したものの、流行は終息することなく再び増加しています。

手足口病は、接触や飛まつによる感染のリスクが高いです。