

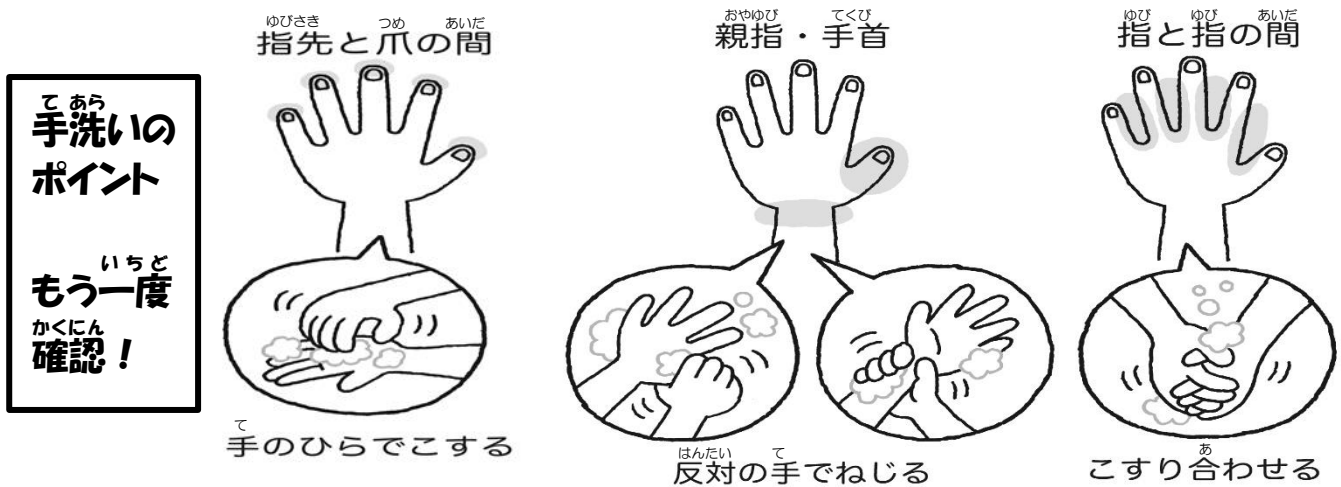
ほけんだより

令和6年11月29日 No.8
川崎市立百合丘小学校
保健室

空気がカラカラに乾いて、感染症の流行や皮膚のトラブルが増えてくる季節になりました。乾燥対策として「部屋の加湿」がありますが、もうひとつ忘れてはならないのが「水分補給」です。冬は汗をかくことが少ないため、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。意識してこまめに水分をとるようにしましょう。

手洗い、正しくできていますか？

寒くなってくると、手洗いが「つらいなあ」と思うことがあります。冬は水で手を洗う時に、ついサッと簡単にすませてしまいがちです。手洗いはかぜ・インフルエンザ予防の基本です。せっけんを使っていねいに手を洗いましょう。



寒くなり、ポケットに手を入れて歩いていたり人を見かけます。寒い日は、暖かく過ごす工夫をしましょう。自分の身を守るためにも両手を使える状態にしておきましょう。



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してきます。

下着は汗を吸収して体の冷えを防ぎます。また、下着を着ることで、空気の層ができて保温効果がアップします。

おうちの方へ

- 手指のあかぎれや唇の乾燥による痛みで保健室に来るお子さんが増えてきました。塗り薬やハンドクリーム、リップクリームの持参を希望される場合は連絡帳にて担任までお知らせください。リップクリームを持参する場合は色が付いていないものをご用意ください。
- 11月下旬から、インフルエンザで学校をお休みする人が増えてきました。マイコプラズマ肺炎については「疑い」を含め、11月1日～28日の間に9件の報告がありました。学校で体調不良となり、早退となった場合はできるだけ1時間以内のお迎えをお願いしています。ご協力をお願いいたします。
- インフルエンザと新型コロナは出席停止になりますが登校許可証の提出は不要です。溶連菌感染症は必要となりますのでご注意ください。出席停止期間の目安は以下の通りです。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
4日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

学校保健委員会報告

11月8日(金)に令和6年度学校保健委員会が開催されました。ご出席いただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。前半では、保健室の利用状況や子どもたちの様子、健康診断の集計結果をお伝えし、後半では学校薬剤師 中野純一先生より「近年の薬物乱用の状況」「薬・薬局について皆さんの疑問にお答えします」と題してお話をいただきました。保護者の皆さまのご感想を一部紹介させていただきます。

- 百合丘小で内科検診をどのようにやっているのか知ることができてよかった。
- 健康診断ではプライバシーへの配慮も必要だが、担当者を増やすなどして、脊柱などしっかり見てもらいたい。
- 保健室を利用する子どもたちの様子がわかった。今の子どもたちが経験不足からか軽症でも保健室に行く傾向があることなども興味深い内容だった。
- 学校薬剤師の先生が教室環境の検査やプールの水の検査をしていることを初めて知った。
- 普段から服用しているいろいろな薬についてお話が聞けてよかった。
- 市販薬やカフェイン飲料など身近な物も乱用につながると知り、親子の関係づくりを大切にしたいと思った。

