ほけんだより１月

令和７年１月１０日　　川崎市立宮崎小学校

新しい年が始まり、いよいよ１年の中でいちばん寒い時季に入ります。今後もインフルエンザや胃腸炎などの感染症に注意が必要です。手洗い、うがい、マスクなどの感染対策とともに、体をしっかりあたためることも大切です。下着（肌着）を着る、首・手首・足首が出ない服装の工夫をすること、遊びや運動でからだを動かすなど、寒さに負けずに健康な毎日を過ごしてください。

●インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症に関する登校許可書の提出について

出席停止となる学校感染症につきましては、４月にお配りしているほけんだより（保存版）に記載してある通り、登校の際に医療機関から発行される登校許可書の提出が必要となります。しかし、川崎市立学校においては、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行 による医療のひっ迫を回避するために、この２つの感染症に限り、当面の間、医療機関が発行する登校許可書の提出を求めないこととしております。

インフルエンザあるいは新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、療養期間を医師に確認して担任までお知らせください。十分に回復してから登校するようにしていただきますようお願いします。

出席停止期間（学校保健施行規則第 19 条第２項）

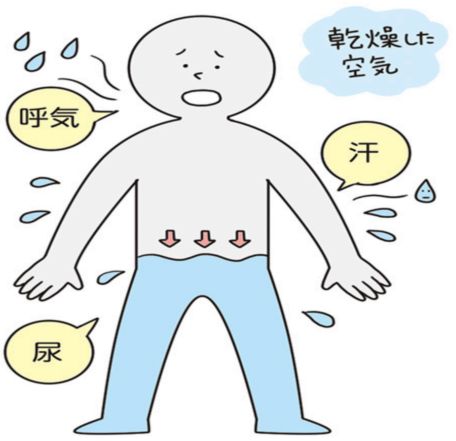
・インフルエンザ
　発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日（幼児については３日）を経過するまで
　（発症日を０日目とする）

・新型コロナウイルス感染症
　発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで
　（発症日を０日目とする）

※「症状が軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。
※無症状の場合は、検体採取日を０日目とする。

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。



つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！　吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。