

寒さが本格的になり、冬の訪れを感じる季節となりました。  
今月のほけんだよりは、冬に気をつけたい感染症と、稗原小学校のけがの実態についてお知らせします。

# 感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



## 稗原小学校のけがの実態

(人)

稗原小学校に着任して一番驚いたことは、けがが非常に多いことです。  
4月から11月22日（金）までに、けがが原因で保健室に来室した人の数は、1,738人です。（※右表参照）単純計算で、この期間に稗原小の児童全員が3回は保健室に来たこととなります。

けが	1,738
病気	519
合計	2,257

けがの内訳としては、すり傷や打撲が多く、慌てて行動した・ふざけていたなどの、安全確認が十分でなかったことによるけがが目立ちます。こういったけがは大きな事故にもつながりやすいため、落ち着いて行動することやルールを守ることの大切さをご家庭でもご確認いただけますと、安心・安全な学校生活につながれると思います。ご協力を宜しくお願いいたします。

また、「〇日前から痛い」といった来室も時々あります。痛みが長く続いている場合、原因や症状によって処置が全く異なることがあります。保健室は、応急処置を目的とした設備となっているため、継続的な症状に適切に対応することができません。症状が続いている場合には、専門の医療機関で受診されることをお勧めします。

けがが起きた際には、部位や症状によってご家庭にご連絡を差し上げることがあります。お電話の際には、いつもお忙しい中お時間をいただき、ありがとうございます。

少しでもけがを減らすことができますよう、今後もけが予防の取組を続けてまいります。