家庭数

えがお

令和4年 12月1日 12月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

今月の保健目標
かぜを予防しよう

校長　淺野　努　　　養護教諭

いよいよ寒さも本番を迎え、今年も残すこと後1か月となりました。冬休みにはクリスマスや年末年始とイベントが続き、楽しいことがたくさんある時期です。

しかし、例年より今年はインフルエンザの流行が早く、冬休みの過ごし方にも注意が必要です。コロナ禍でのマスクの着用などの感染症対策が徹底されていたため、ここ数年インフルエンザの感染者数が減少につながったと考えられています。そのため、換気や手洗い・うがいをこまめに行うなど昨年同様に感染症対策を徹底し、感染症や風邪をひかない体づくりをしていきましょう！

風邪かな？と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

寒がりさんも 冷え性さんも あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。

重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。

ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

★保護者の皆様へ★

令和５年２月中旬以降定点あたりのインフルエンザの報告数が直近５年間の同時期と比較して多い状態で推移しており、例年より早く本格的な流行が生じる可能性があることに注意が必要であると厚生労働省からも呼びかけが行われています。学校での感染拡大をしないために、ご家庭でも手洗い・うがい、換気など感染症対策の徹底をお願いします。

※季節性インフルエンザにお子さんがかかった場合は、９月頃に配布した「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」の提出をお願いします。新型コロナウイルスに関しては、以前同様に感染報告書・治癒証明書の提出は求めません。

病　　名	出　席　停　止　の　期　間
インフルエンザ	発症した後５日をすぎ、かつ、解熱した後２日をすぎるまで

※発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱等）が始まった日で、その日を０日と数えます。
※解熱した後２日とは、解熱した日を０日と数えます。
※出席停止期間を過ぎても本人の状態が悪い時は、医師と相談してください。

裏面があります

3つの首を温めよう！

だんだんと冬本番が近づいてきましたね。風が吹いたら体がブルブル…。そんなときは「首」「手首」「足首」の３つの首が守られていないのかもしれません。

３つの首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になります。登下校時や遊びに行くときは、体を冷やさないようにしっかり防寒しましょう。

1年がんばったみなさんへ

「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりと言われています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどんな年でしたか？今年はコロナも緩和され、マスクの着用が任意になったり、行事がいままでに近い形で開催することができたりと変化の多い1年でしたね。この1年たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分のことをほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

保護者の皆様へ

現在 tetoru を使っての欠席連絡をしていただいています。「欠席」の連絡について感染状況把握のために、体調不良の際には体調の様子や体温を備考欄にご記入いただきますようお願いします。また、通院の際は通院理由も備考欄にご記入ください。

例：欠席・2023 年 12 月 1 日（金）・体調不良・昨夜 38.6℃の発熱あり。
欠席・2023 年 12 月 1 日（金）・通院・昨日から鼻水が出るため。