

令和5年12月4日

古ヶ崎小学校

保健室

ほけんだより



2学期も、最後の月になり、冬休みが近づいてきましたね。

2学期は暑い日がとても長かったですね。そして長かったコロナ対応も感染症の扱いが5類になり、やっとコロナ前の生活に戻りつつあります。感染症対策をしてきた3年以上の生活でさまざまな発見もありました。これからも思いもよらないことが起きるかもしれません。柔軟な発想力（こうあるべき、ではなく、こんな考えをもっていいんだ、こういう人もいるんだなあ、などという考え）をもって、思いつめずに今できることをやってみましょう。

現在学校では、アデノウイルスと言われる「咽頭結膜熱（プール熱）」が校内で複数でていたり、インフルエンザになっている人もいます。また、毎日のように松戸市内で学級閉鎖も出ています。コロナが流行する前も冬の時期は、寒さと乾燥から、風邪が流行していたため、今回も感染症対策をしていきましょう。

石けんを使った手洗い・マスクの着用・換気・咳エチケットなどをしましょう。



インフルエンザの流行は・・・？

いつもは流行らない時期に、インフルエンザになる人がたくさん出ていたが、今は少し落ち着いています。

今までコロナの感染症対策をしていたので、流行が3年ほどなかったインフルエンザも、私たちの体に免疫（ウイルスや細菌から体を守ってくれる仕組み）をもたなくなってしまうので、一気に広がったともいわれています。

インフルエンザには、いくつかの型があり、A型（A型の中にもいくつか種類があります）やB型、ほとんど症状のないC型なんていうものもありました。今回A型と診断された人の中にも、今後B型やA型の違う種類にかかる人が出てくるかもしれません。予防できるものは積極的にしていきましょう。

インフルエンザの予防接種、できるだけ受けられるといいですね。

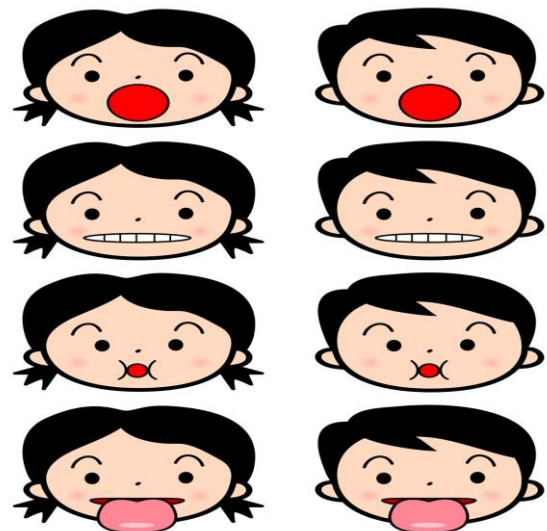


インフルエンザ予防や病気の改善などに

効果があるといわれている口の体操

「あいうべ〜」

1日30回、お家で試してみてもいいでしょう。



★ ^{たい おん けい} ^{ただ} ^{つか} ^{かた} **体温計の正しい使い方** (わきの下で測る体温計の場合) 

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。

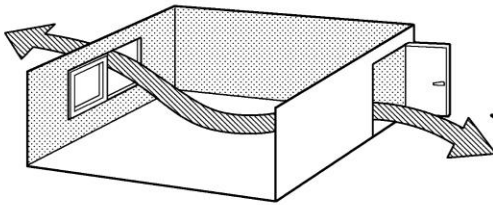


② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



● ^{ふゆ} ^{たい} ^{せつ} **冬も大切なかん気** ●

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。



^{がっこう} **学校でけがをし、** ^{びょういん} ^{じゅしん} **病院を受診したら・・・**



*学校管理下内でけがをして、病院にかかったときは、日本スポーツ振興センターに申請が可能です。(→全員加入済みです)

・保険証のみでのお会計で1500円以上かかったとき (*子供医療費助成制度は使用できません。)* 時効があります。けがをしてから2年です。

*書類をもらっていない人は、担任か保健室までご連絡をお願いします。

