

保健だより



令和6年12月2日
墨田区立第一寺島小学校

12月の保健目標
風邪・インフルエンザの予防をしよう

今年も残り1ヶ月をきりました。本校では、先月マイコプラズマ感染症や溶連菌感染症等の報告がありました。不調が長引いている様子も耳にしました。都内では伝染性紅斑(りんご病)の流行がみられます。インフルエンザも注意してください。

〈インフルエンザと「風邪」の症状等の違い〉

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、喉の痛み、咳、鼻水など	喉の痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的



どの感染症も、石けんと流水によるこまめな手洗いが有効です。



いつでも清潔なハンカチを身に付けられるよう、声掛けをお願いします。

感染症の主な感染経路

空気感染 飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5 μ m以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

飛沫感染 会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5 μ m以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染 飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染 病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。



かぜのひきはじめの注意 悪化させないために

休養(とにかく体を休める)

栄養(ビタミンCがおすすめ)

加湿(温度は21~24℃、湿度は60%前後が理想)

12月10日 世界人権デー



世界中誰でもみんな、生まれた時から
自分らしく生きる権利があり、それぞれが大切な存在。

ぜひ、今年もご家庭でも話題にさせていただき、お子様のよいところをたくさん褒めてあげてください。身近に、自分を認めてくれる大人がいる安心感は大きいものです。また、子供のうちの親御さんからの言葉は自信につながり、この先(成人した後も)ひとりの人として安定した心で自立していくためのエネルギーになるはずです。周りの人への思いやりの心が育つ材料にもなると思います。



子供達から習い事等で放課後も多忙な様子を聞くことが多いです。年末年始を含む冬休みは、ゆっくりと親子で話したり一緒に食事を楽しんだり心の触れ合いが多くできるといいなと思います。スマホやゲームから手を離す時間も大切にしてほしいと思います。

足育(そくいく)

一寺小は現在ウォークインなので、多くの時間を同じ運動靴で過ごすことになります。足のアーチ形成に重要な時期ですので、成長する足に適した靴選びをお願いします。個人差はありますが、半年を目安にチェックすることがお勧めだそうです。

—子供靴の選び方のポイント—

- かかどがしっかりしている
- 紐や面ファスナー等でしっかりと締められる
- 爪先の余裕は5mm(15mm以上は取り過ぎ)
- 指の付け根で曲がる(靴底に柔らかさがある)
- 爪先が足と同じ形で厚みがある
- 素材が柔らかく蒸れにくい

靴紐がある場合は、自分で結び直せるか確認をお願いします。



足が受ける衝撃力(足裏にかかる負担)

歩く 体重×約 1.5 倍 走る 体重×約 3 倍 ジャンプ 体重×約 5 倍