

保健だより



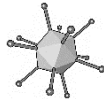
令和5年12月1日
墨田区立第一寺島小学校

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。ここ数年のコロナ禍では季節性のインフルエンザ流行はほぼありませんでしたが、今年は夏季からも感染者数が一定の水準のまま推移しています。本校でも近日インフルエンザの報告が増えてきています。アデノウイルスによる咽頭結膜熱(プール熱)も都内・区内でも流行が継続しているそうです。

〈アデノウイルス 咽頭結膜熱の主な症状〉

- ・39℃前後の発熱
- ・咽頭炎(喉の痛み、発赤など)
- ・結膜炎(目の充血、めやになど)



その他リンパの腫れや腹痛、下痢等が生じることもあります

アルコール消毒が効きにくいウイルスです。タオルなどの共用は避けましょう。小児に多いですが、大人でも感染し発症することがあります。

〈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



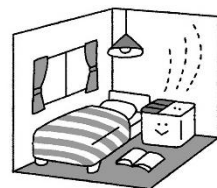
どの感染症も、石けんと流水によるこまめな手洗いが有効です。



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。

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)

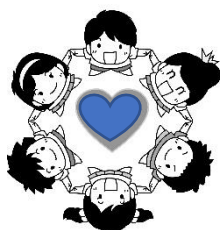


12月10日 世界人権デー



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)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。少し照れても、伝え続けてあげてほしいです。



12月4日~10日 人権週間

一人一人の違い「個性」を認めたり、自分や友達の素敵などところを見付けたり、それぞれがひとりの人として価値があり大切な存在であることを考える機会になるといいなと思います。



足育(そくいく)

一寺小は現在ウォークインなので、子供たちは多くの時間を同じ運動靴で過ごすこととなります。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—

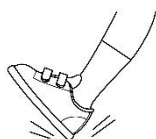
- かかとがしっかりしている
- 紐や面ファスナー等でしっかりと締められる
- 爪先の余裕は5mm(15mm以上は取り過ぎ)
- 指の付け根で曲がる(靴底に柔らかさがある)
- 爪先が足と同じ形で厚みがある
- 素材が柔らかく蒸れにくい



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

—正しい靴の履き方—



- 1 履き口を大きく開く(かかとを踏まない)
- 2 かかとを“トントン”する(つま先“トントン”ではなく)
- 3 そのままの位置で、紐やバンドをしっかり締める

(参考:アキレス株式会社)