



令和7年1月10日
流山市立東小学校
保健室

こんげつ もくひょう
～今月の保健目標～
さむ ま せいかつ
寒さに負けない生活をしよう

今年も **元気** に過ごそう



インフルエンザ警報発令中

ぐっすり
ねむる

てあらい
せき
咳エチケット

あさごはんを
たべる

てきどな
うんどう
運動をする



インフルエンザが流行っています。
睡眠・朝食・運動でウィルスと闘う力（免疫力）を高めましょう。
また手洗いや咳エチケットでウィルスをつけないようにしましょう。

おうちの方へ

本年もよろしくお願いいたします。

年末年始にかけてインフルエンザが流行し、ご心配な中、新学期を迎えた方もいらっしゃるのではないかと思います。

千葉県健康福祉部疾病対策課のホームページによると、令和6年12月25日に千葉県に「インフルエンザ警報」が発令されました。定点当たり患者報告数（各定点において1週間に診断した患者の平均値）が【30】を超えると警報が発令されますが、その2倍の【60.02】になっています。ほとんどがインフルエンザA型です（96.6%）。

冬休み中に罹患した児童もいると思いますが、3学期が始まりインフルエンザでのお休みは全校で数名です。

他に溶連菌感染症の報告があります。学校でも手洗い、咳エチケット、換気、加湿等に注意していきます。

ご家庭でも健康観察を強化して頂き、無理して登校することのないようご協力お願いします。

例年、週明けに欠席者が増える傾向にあります。不要不急の外出は避け、人混みに行く時はマスクを着用し、手洗いの励行をお願いします。重ねてのお願いになりますがスキットメールでの欠席連絡の際、以下のことを入力して頂けると助かります。

1、「体調不良」ではなく、具体的な症状と受診の有無についてお知らせください。

例：昨晚から39℃の発熱と咳が出ているためお休みします。午後に受診予定です

2、受診した場合は結果をお知らせください。

例：本日〇〇クリニックを受診し、インフルエンザA型と診断されました。〇日までお休みになります

※「出席停止」となり欠席にはなりません。お休みする期間は学校保健安全法で「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。発熱した日は0日になります。5日を経過しても解熱後2日経過していなければ登校できません。また登校再開にあたっては「治癒証明書」は不要です。

あったかい重ね着のポイント



✓ **肌着を着る**
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ **2～4枚の重ね着を**

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

肌着を着ていない児童やサイズが小さくなって背中が見えてしまっている児童もたまにいます。確認をお願いします。また、半ズボンやスカートで、足が寒いと言って来室する児童もいます。気候や気温にあった服装を選んだり、助言したりしてあげてください。

コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる
コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく
コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

