

ほけんだより



令和6年 12月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

市内の学校でインフルエンザによる学級閉鎖が増えています。本校では、インフルエンザによる欠席は（12月2日時点では）ありませんが、発熱や体調不良等により欠席している児童も出ています。これから一層寒さが厳しい季節となります。引き続き、お子様の健康観察及び健康管理をよろしくお願いいたします。



市内小・中学校の学級閉鎖情報は、多摩市公式ホームページより閲覧できます。

多摩市公式ホームページ トップページ > 健康・福祉・コミュニティ > 医療・健康・福祉 > 新型コロナウイルス感染症 > 市民の皆様への情報 > 市立学校・教育に関する情報 > 学校閉鎖等に関する情報 > 学校におけるインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等による学級閉鎖等について（令和5年5月8日以降）

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/covid19/joho/kyoiku/1010585/1011975.html>

感染症情報 ～伝染性紅斑^{こうはん}について（通称 りんご病）～

「伝染性紅斑」の患者報告数が、都内で警報基準を超えたそうです。（東京都保健医療局より）

〇症状

- ・症状としては、両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度で消失します。
- ・発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。

〇感染経路

- ・ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。

〇感染予防のポイント

- ・流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭く。
- ・咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチ等でおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がける。

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい
下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも
感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。
小さいお子さんでは
肺炎などの危険も

症状

風邪様症状。
ひどいせきや
喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは
重症化しやすいので要注意



インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの
種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠
感などの全身症状、気道
症状など

注意点

感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症
を起こすことも



12月の保健目標 「じょうぶなからだをつくろう」

どうして
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



冬のけがに気を付けよう

筋肉が硬くなる



寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念にしましょう。

ポケットに手をいれてしまう



手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだ時に手を付くことができず思わぬ大けがにつながることもあります。

暖房器具などの使用



暖房器具でのやけども増える時季です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

ウイルスはどこからくるの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがい大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。