



令和6年 1月10日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭

2024 年が始まりました。都内ではA群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌感染症）が流行しており、警報基準に達しています。溶連菌感染症は、飛沫感染と接触感染により感染します。学校では引き続き、手洗い・換気の励行や咳エチケット等、感染症対策に留意してまいります。ご家庭でも感染症予防に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。咽頭痛がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

～溶連菌感染症について～

病原体	溶連菌（A群β溶血性レンサ球菌）
潜伏期間	2～5日
症状	高熱、のどの腫れ、舌が「イチゴ舌」と呼ばれる 莓状に赤くザラザラとした状態になる、嘔吐や嘔 気を伴うことがある
出席停止期間	医師の登校許可が出るまで出席停止。 登校する際は、医療機関記載の「登校許可証」が必要です。 罹患した場合は学校までお知らせください。



※咽頭結膜熱（プール熱）も流行警報レベルが続いています。
インフルエンザは流行注意報レベルが続いています。ご注意ください。

～身体計測・健康カードについて～

10日から身体計測を実施しています。体育着を忘れないようお願いします。身長を正確に測るため、髪を結んでくる場合は2つに分けて結ぶようにしてください。

計測が終了した学年から、健康カードをお返ししています。

1年生～5年生はご覧になりましたら押印をし、すみやかに担任へ提出してください。6年生は最後の計測になりますので、ご家庭で保管してください。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防するには？



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



まどとドアを開けて空気の通り道をつくろう

こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



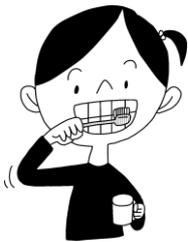
毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする



ていねいに歯をみがく

歯みがきをせずに口が汚れたままにしておくと、歯周病菌が増えます。歯周病菌は、ウイルスなどが体の中に入りやすくなる成分を出しているため、口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなります。そのため、ていねいに歯をみがいて口の中をきれいに保ちましょう。感染予防には、夜と朝起きてすぐの歯みがきが効果的です。

こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

