

# 12月のほけんだより

座間市立相武台東小学校  
第8号  
令和5年 12月12日



2023年も残りあと少し！もう少いで冬休みに入りますね。寒く乾燥しているときは、体の免疫が下がったり、感染症にかかりやすくなったりします。お休みの間も、手洗い、うがい、手指消毒、換気、規則正しい生活を心がけましょう。  
また、学校外での怪我也増えてきています。交通事故や怪我に十分気を付けて過ごしてください。

※相東小だよりでもお知らせがありましたが、1月8日から産休に入らせていただくことになりました。児童のみなさんにお会いできるのは2学期終業式までとなります。しばらくお休みになりますが、またみなさんにお会いできるのを楽しみにしております。



## 本校でもインフルエンザ、胃腸炎、溶連菌感染症が流行しています！

### インフルエンザのABC

インフルエンザの検査をしても1回目では陽性にならず2回目でも陽性が判明したり、熱が下がったのでインフルエンザではないと思っていたら再度熱が上がり結果インフルエンザだった…という児童が数名いました。可能性が疑われる場合は、おうちでもよく様子を見ていただき、朝の健康観察をよろしくお願いします。

#### A 型

インフルエンザらしい典型的な症状が番出やすい型。変異しやすいのでヒトの免疫がそれに追いつけず、繰り返しかかります。

#### B 型

A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。しばしば流行を見せます。

#### C 型

カゼに似た症状が出ますが、大きな流行は起こしません。



## 寒い季節の換気テクニック

### 寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



### 短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



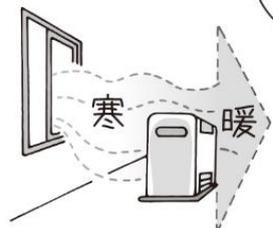
### 台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



### 暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)



冬も元気に過ごせるように  
引き続き体調管理・感染症対策をお願いします。



## 子どもの発熱 Q&A

**Q** 体は冷やす？ 温める？



熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

**Q** お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

**Q** 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



かぜ  
**風邪**  
かな？  
と思ったら…

## 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



## 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

