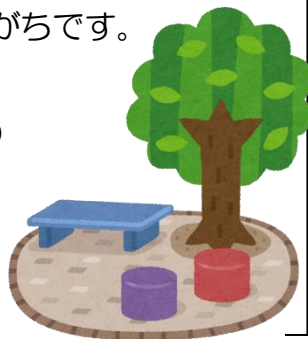




令和7年(2025年) 1月30日  
吹田市立東山田小学校 保健室

3学期が始まって少したちました。年末年始にかけてインフルエンザが流行していましたが、いまは少し落ち着いて来ているようです。3学期も、マスク・手洗い・うがいをするようにしましょう。また教室では、窓を少しあけて空気の入れかえをしています。教室の中でもさむいと感じることもあると思いますので、あたたかい服装で過ごすようにしましょう。

また寒い時期はつい部屋の中に閉じこもって、運動不足になりがちです。しばらく外で体を動かしてないなと思う人はいませんか？  
(子どもだけでなく、大人にも体を動かしてない人がいますね)  
そんな人は、1日に1度外に出てお散歩・ラジオ体操・鬼ごっこ・マラソンなどで体を動かして冬を元気に過ごしましょう。



## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が、あがります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 〇2月のほけんぎょうじ

1月～2月中	薬物指導（6年） 教室で動画をみます。
1月～2月中	歯科保健指導（全学年） 教室で動画を見ます。
2月中	性に関する指導（4年生）

「しもやけ」って知っていますか？さむくなると、手の指・足の指が冷えて、血が回りにくくなります。それが続くと、手や足の指が赤紫色にはれて、かゆくなったり、痛くなったりします。これを「しもやけ」といいます。ひどくなると水ぶくれができることもあるようです。田中先生もよく「しもやけ」で悩むことがあります。



田中先生の「しもやけ」対策は

- ①汗をかいたら肌着だけでなく、くつ下もはきかえる。
- ②5本指のくつ下をはく
- ③くつ下用カイロをはって温める。

↑の3つです。よければ、みなさんも参考にしてください。

また、しもやけになってしまった場合、しもやけに効果のあるお薬を塗ってもらったり、皮膚科で診てもらおうとよいと思います。



## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

めつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

# 花粉の季節がはじまります

花粉の時期がやってきました。スギやヒノキなどの植物が飛ばす花粉が原因でおこるアレルギー症状のことを、花粉症といいます。

花粉症になると、くしゃみや鼻水が出たり、鼻がつまったり、目がかゆくなったりします。



## こんな日・こんな時は要注意！

- ・晴れた日
- ・気温が高い日
- ・雨が降った日の次の日
- ・空気がかわいている日
- ・風が強い日

上に書いたような日は花粉が飛びやすいです。特にこれから2月～4月にかけては花粉の飛び量が1年で1番多いと言われています。

出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガードしましょう。ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいので花粉症対策に効果的です。体についた花粉は家に入る前に、はらい落とし顔や手についた花粉は洗って流しましょう。



保健室では目がかゆいときには保冷剤で冷やしたりすることもできます。学校にいる時に困ったら、来てください。症状がひどい時はお家の人と相談して、耳鼻科など病院に行き診てもらいましょう。

田中先生も花粉症で、毎年この時期に病院へ行きます。病院の先生が言うには、今年は花粉の飛び時期が、例年より早いようです。またたくさんの量が飛ぶとのことでした。つらい時期が続きますが花粉に負けずに一緒にのりこえましょう！！

## 保護者の皆様へ

3学期が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いたします。さて、12月から1月にかけてインフルエンザが流行し、欠席する児童・生徒が多数おり、学級閉鎖を行う学校も多くありました。本校でも4クラスで学級閉鎖を行いました。

現在、感染症での欠席はいったん落ち着いています。ですが、リンゴ病や腹痛・下痢でお休みするひとがちらほらいます。例年3月ごろまではインフルエンザによる欠席が急増し、学級閉鎖が起こる可能性が高いです。保護者の皆様には引き続き、ご家庭での健康観察をどうぞよろしくお願いたします。また教室では、換気のために窓を少し開けて空気の入替えを行っております。座席によっては暑かったり寒かったりすると思いますので、教室でも上着など衣服の脱ぎ着で調整できるように服装を工夫いただけますと大変助かります。

下には、インフルエンザ、コロナウイルスにかかった場合の出席停止期間について載せております。どちらの場合も登校許可証や診断書などは必要ありません。学校の方へお電話で診断された旨をお知らせください。児童の出席停止にご協力をお願いいたします。

## ○新型コロナウイルスの出席停止について

- ・発症日翌日から5日間を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで

## ○インフルエンザの出席停止について

- ・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間を経過するまで

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ /  
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」