

てのひら



ほけんだより

令和6年12月2日

東京都立北特別支援学校長

小池 巳世

12月になり、肌寒い季節となりました。この時期は乾燥するので、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節でもあります。

肌着や上着を活用し、体を冷やさないようにしましょう。

令和6年も残り1か月です。体調を整えて、元気に新しい年を迎えられるようにしましょう。



12月の保健行事

12/2 (月)	歯みがき指導 (中1)	12/13 (金)	神経科相談
12/4 (水)	歯みがき指導 (小1)	12/20 (金)	整形診 (中高)
12/10 (火)	整形診 (小)		

*神経科相談を希望される場合は、1週間前までに連絡帳等でお知らせください。

伝染性紅斑(りんご病)が流行しています！

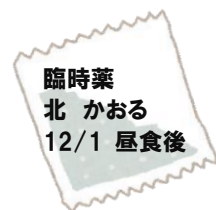
現在、都内では伝染性紅斑(りんご病)に感染する人が増えています。伝染性紅斑はウイルスによる感染症で、特異的な治療法やワクチンはありません。症状として、両頬に紅い発疹、体や手足に網目状の発疹がみられます。また、発疹が出現する7~10日前に微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。感染予防として、こまめな手洗い、咳エチケットを心掛けることが大切です。かかった場合の登校の目安は、発疹に感染力はないため、発疹のみで全身状態の良い場合は登校可能と言われています。



発熱や鼻水、咳などの風邪症状がある場合は、登校せず、お休みいただきますようお願いいたします。

臨時薬について

花粉症の時期の抗アレルギー剤など、学校で臨時薬をお預かりして服薬の介助をすることができます。以下のことについて御理解いただき、御協力をお願いします。



- ① 学校生活時間帯に必要なものに限ってお預かりします。
- ② 主治医の**処方がある薬**についてお預かりします。**(市販薬はお預かりできません)**。

*学校の教職員が服薬の介助をする場合は、医師法という法律に則り対応しています。

- ③臨時薬がある旨、毎日必ず連絡帳に記入してください。内服薬は1回分にして、記名と日付をお願いします。

冬を元気に過ごそう！

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかならなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

冬に気をつけたい子供の感染症

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 基礎疾患をも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