

ほけんだより



No.13

札幌市立新陽小学校

令和4年(2022年)12月23日(金) 保健室

なが 2学期も今日が終業式です。2学期の始業式の頃は、半袖短パンで登校できましたが、ずいぶん寒くなり、今では、帽子に手袋、マフラーなどがなく寒くて登校できなくなりました。みなさんは、季節に合わせた服装を選ぶことができていたでしょうか。保健室には、寒い日だったのに半袖の服を着て、「具合が悪い。」と言っている人が来たことがあります。「長袖の服を着てね。」と言っても、「寒くないから。」と着ようとしませんでした。体温が1℃下がると、体を守る力(免疫力)が30%も下がってしまうそうです。少しでも調子が悪いときは、暖かい格好をして、体を冷やさないように気を付けましょう。



さて、明日からは、楽しい楽しい冬休みです。

楽しいからと言って、好きなことばかりをしていて良いということではありません。冬休み中も生活リズムを乱さないように過ごして、3学期の始業式に元気に登校してきてください。くれぐれも、下に載っているようなモンスターの誘いには乗らないように気を付けましょう。

ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

復ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

今年度は、しばらく流行していなかったインフルエンザも流行するのではないかと心配されています。新型コロナウイルス感染症との同時流行は避けたいところです。裏面に、学校医の楠先生から感染症対策について教えていただいたことを載せています。御覧いただき、参考にしてみてください。



今年度は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時大流行の可能性が高く、対策が必要と思われます。ただ、今までのインフルエンザの流行と同じく、いくら気を付けていても、感染してしまうことはゼロにはなりません。札幌市は広く、地域差、時間差はあると思いますが、いずれ感染流行の波がやってくると考えて準備をしておくことが大切です。

これまでの新型コロナウイルス感染症の流行期を思い返してみると、発熱外来や休日当番病院が大混雑し、待ち時間が長く、検査も希望通り受けられないような状態が予想されます。そのため、今までのように、発熱したら受診をして、検査をしてもらい、薬を処方されて、自宅で休むというようなやり方は難しくなってくるのかもしれない。それを踏まえて…

対策

① 解熱剤を準備しておきましょう。

受診できるまでに時間がかかるかもしれませんので、それまでの間、少しでも症状を抑えるために、解熱剤があると良いでしょう。

② 熱があっても元気なときは、受診にこだわらないようにしましょう。

病院が混雑しているときは無理に受診をしなくても良いと思われま。自宅で安静にし、しっかりと回復させましょう。ただし、登校する際には、症状がなくなったらすぐに登校するのではなく、一日、何も症状が出ないことを確認してから、登校するようにしましょう。



③ 学校が始まってからは、流行の状況に注意しましょう。

感染症の流行状況は、学校からもお知らせします。その様子を知っておくことも大切です。

このような場合は受診しましょう！

- 意識がおかしい（救急車を呼んでも良い）
- いつもと様子が違う
- 本人が受診を望んでいる
- 発熱が4日以上続いている



など

体調を崩さなければ、このような心配をする必要ありません。まずは、体調管理をしっかりとしましょう！



※ ワクチンは重症化を予防するためには有効であると言われています。感染を予防するものではないということを理解しておきましょう。