

ほけんだより

令和 6(2024)年 2 月 29 日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.12【HP 用】



3学期も残すところ、あと1か月となりました。御家庭では、進学・進級に向けた準備とともに、お子さまの体調管理にも一層取り組まれていることと思います。市内では、インフルエンザによる学級閉鎖が増えてきています。手洗い・うがい、栄養と睡眠時間の確保など、感染症予防に努め、元気いっぱい今年度を締めくくりたいですね。

2月の感染症り患状況

＊5学級で「インフルエンザ及び風邪症状」等による学級閉鎖を行いました。

蔓延防止のため、5学級（1、3、4、5年生）で閉鎖措置をとりました。インフルエンザBへのり患が多いです。新型コロナウイルス感染症も2月28日時点で、13名のり患報告を受けています。溶連菌感染症との同時り患や、インフルエンザA&Bの同時り患もありました。

＊胃腸症状（腹痛・下痢・嘔吐）による欠席が多く見受けられました。

朝から吐き気があり、登校後に悪化したケースもあります。顔色がよくない、だるそうにしている、食欲がない等は、体調悪化のサインの一つです。朝の健康管理に御留意ください。

●子どもの嘔吐 こんなときどうする？●

子どもは消化器系が未発達なため、嘔吐反射が働きやすく「吐きやすい」といわれています。嘔吐の原因は、感染症、寝不足、食べすぎ（一気飲み）、疲れなど様々で、緊張や興奮、ストレスといった心理的なものが原因のこともあります。中には、感染性胃腸炎など、気を付けたい病気もあります。

確認すべきことは？

- 熱があるか
- 便の状態・おしっこの回数
- 頭やお腹を痛がっているか
- 周囲に似た症状の人がいるか（感染症や食中毒の可能性）



受診のめやすは？

発熱やかぜ症状など、嘔吐以外の症状がある場合は、受診をおすすめします。ぐったりしている、顔色がおかしい、何度も吐く、激しい嘔吐・下痢がある場合はすぐに受診を。水分をとれない、おしっこが少ない場合も、受診が必要です。脱水状態により、点滴が必要な場合があります。



水は飲ませていいの？

嘔吐直後や吐き気が強い時は、口をすぐだけにします。水を与えると吐いてしまうため、より脱水症状が進んでしまいます。少し落ち着いてから、ひと口ずつ水分をとるのがよいでしょう。

また、顔を横にして寝かせることで、吐物による窒息を予防できます。

家庭での消毒は？



ノロウイルスやロタウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒液が有効です。[市販の塩素系漂白剤での作り方](#)をご紹介します。

500ml ペットボトルいっぱいに入れた水

+

吐物で汚れた床やトイレ（0.1%濃度）…**キャップ2杯**
蛇口やドアノブなど（0.02%濃度）…**キャップ1/2杯**

※吐物処理には、希釈不要な泡タイプもおすすめです

●今年度の保健室利用の様子から●



保護者の皆様には、日頃より保健室での対応への御理解、感染症予防への御協力をいただきありがとうございます。この1年間の保健室利用の様子をお伝えします。(1月末までの様子です。)

内科・外科利用は、児童ひとりあたり2.8回

総利用件数2379件なので、ひとり2~3回保健室を利用した計算になります。

利用数は、昨年度より増加

昨年度より**利用数が内科、外科ともに増加**しています(内訳は、内科4割:外科6割)。また、**朝から1・2校時までの時間帯の来室**が全体数の**約4分の1**を占めています。

中には、始業前から体調がすぐれないと話すお子さんも。コロナ禍を経た今、体調の変化を確認していくことの大切さ、けがをしにくい体づくりの必要性を改めて感じています。

内科(具合がわるい)多い主訴

- ① 頭痛 32%
- ② 腹痛下痢 20%
- ③ 嘔吐吐き気 15%

外科(けが)多い利用

- ① 打撲 38%
- ② 擦り傷 23%
- ③ 捻挫突き指 12%

病院にかかったけがは51件 受傷部位は下肢が多い

全体の51%が授業中のけがであり、体育の授業のみで見るとその割合は29%でした。今年度は**下肢のけがが多く、体の使い方の不安定さ**を感じることもありました。体づくり・体力づくりに取り組むとともに、けがの多く起こる場面を重点的に、安全指導を行ってまいります。

登下校中のけがは、走っていたり急いでいたりすることが原因の一つとしてありました。登下校中の安全について、御家庭でもお話いただけると幸いです。

●いのちの学習のようす●



【4年生】命のバトン

たくさんの人の命を受け継いで、今の自分の命があることができました。

振り返りから

- 生きているのはあたりまえのようだったけど、バトンをつないできていることを考えるとすごくありがたく思った。
- こんなにたくさんの人がかかわっていると思うと、自分の命のとくべつさが、とてもよく分かりました。何百、何千万人のバトンを大切にしていきたいです。

