

保健だより

令和7年12月 5日
羽村市立武蔵野小学校
保健室

11月に入てもインフルエンザA型が出ていました。1クラスで5~6人の感染者が出ましたが、それ以上は広がらず様子を見たクラスがありました。市内でも猛威を振るい、学級閉鎖や学年閉鎖を行う学校がありました。更なる感染拡大が言われているため、これからも手洗い・うがい・マスクの着用の基本的な予防を行っていきます。

今年も後1か月となりました。忙しい年の瀬となります。冬の感染症に注意して過ごせるように、ご家庭での健康観察をお願いします。

寒くなると外へ出たがらない児童が増えますが、学校では、外遊びや体育で体を動かし、免疫力を高めています。



12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

冬の「かくれ脱水」に注意！

脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれません。でも、湿度が低く、乾燥する冬も、気がつかないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。

まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水（白湯）を飲みましょう。また、朝ごはんも大切です。朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活をすると、水分が不足しがちになるからです。食事の時に飲む温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給なのです。

運動した後や、お風呂の前後にも水分補給を意識しましょう。

エアコンで暖められた室内は、屋外よりも喉の渴きを感じにくく、気づかぬうちに水分不足になります。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。



熱はなぜ出るのか

病気で「熱が出る」というのは、「必要があって出る」と考えたほうがよいでしょう。病原菌の繁殖を防ぐために、体温調節中枢によって体温が高めにセットされるのだろうと考えられています。病気の進行中の発熱は、「病気から身を守るために体が起こす防衛反応」とも言えます。したがって、この段階で無理に熱を下げてしまうのは、かえって体の自然な生理作用を乱すことにもなりかねません。

①熱の出はじめは体が必要なところまで体温を上げようとしている時期ですから、これを助けることが大切です。部屋を暖かくして、安静を保ち、なるべく早く体温が上がるようになります。

②汗をかきはじめたら、今度は逆に薄着にして、室温を低くし、熱が発散しやすい状態をつくります。どちらにしても、原則は本人が気持ちのよい状態にすることです。



子どもの冬の不調とその対応

＜雑誌「健康教室12月号」より抜粋＞

●冷えの自覚について

寒がりの子どもはそれなりに自覚があり、カイロや機能性下着などで保温対策を行っていると思います。一方で、冷えに気づかない子どもも存在し、周囲からのアドバイスが必要な場合もあります。

特に、小学校高学年～中学生ぐらいの女子は、おしゃれを優先して素足や薄着で過ごすことが多いようです。体の冷えによる不調としてよく見られるのは、腹痛や下痢です。その対応策として、意識しておきたいことは次の通りです。

①体温を測る②低体温の場合は保温対策③温度調節の重要性（暖房の効いた室内では脱衣の指導）

このうち、③についてはあまり意識していない子どもや親御さんも多いので注意喚起が必要です。

暖かい室内で防寒着を着たままだと、子どもは汗をかいてしまいます。そのまま再び寒い屋外に出てしまうと、かいた汗によって、かえって冷えにつながる恐れがあります。寒いときは、重ね着すればOKではなく、室内では衣服を脱ぎ着きして調節することで快適に過ごせるように注意することが大切です。

●体調不良時の登校について

子どもが体調不良のとき、登校させるかどうか、保護者にとっては悩ましいところです。特に、他に小さな子どもや高齢者の世話がある、共働きで仕事を簡単に休めないなどの事情があると「熱がないなら…」と登校させるというご家庭も多いでしょう。

コロナが5類になって以降、熱がない場合は、登校させるご家庭がとても多いように思います。朝の時点で以下の症状がある場合は、熱がなくても休ませた方がよいと考えます。子どもの体調が悪くなる前兆（サイン）だからです。

①いつもと違って元気がない②朝食を食べない、または食が進まない③本人が体調不良を訴えている

朝、熱がないからといって、それはかぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかかっていないというわけではありません。発熱や鼻水、くしゃみなどの症状がなくても、何らかの不調があるなら、すでにウイルスや細菌に感染し、体内に潜伏しているかもしれません（インフルエンザの潜伏期間は1～3日）。

本人がいつもと違って体調が悪いと感じている（周りから見てそう見える）なら、無理に登校せず、ゆっくり休ませることが大切です。

登校後に発症して、発熱したり、嘔吐したりすると、先生やお友達に感染症をうつしてしまう恐れがあります。本人にとっても、集団生活をする学校にとっても、よくありません。

不調の場合は、熱がなくても自宅で休ませたほうがよいでしょう。



●冬休み前に喚起したいこと

特に冬休みに特化したことではありませんが、長期休み中はどうしても生活リズムが崩れがちです。

特に、年末年始は親戚や仲間の集まる機会も多く、大人も子どもも、夜更かし・朝寝坊の生活になってしまいがちです。でも、いつもは7時に起きているのに、9時に起きたとすると、2時間の時差が出来るわけです。すると、頭も体も時差ぼけ状態になってしまいます。その結果、冬休み明けに「頭が痛い」「元気が出ない」「体がだるい」などの症状が出やすくなります。それを防ぐために、ぜひ規則正しい生活の維持をしてください。また、遅くとも新学期の3日前には、通常の生活リズムに戻すことをおすすめします。