

保健だより

令和8年 2月 2日
羽村市立武蔵野小学校
保 健 室

1月下旬から、最強寒波の到来で、朝の気温がマイナスになるなど寒い日が続いています。

武蔵野小学校では、年が明けてからインフルエンザの流行はありませんが、市内では学級閉鎖を行った学校もありました。そして、インフルエンザB型が出始めています。毎年、A型とB型の2回かかる児童がいるため、注意が必要です。また、腹痛、嘔吐、下痢など胃腸系の症状での欠席者も増えています。欠席連絡で「体調不良」と入力されることが多くありますが、具体的に「腹痛」「頭痛」「のどの痛み」

「吐き気」等、症状の記入をお願いします。クラスの欠席状況を把握する際に活用させていただきます。

これからも手洗い、うがい、換気などの基本的な予防と共に、朝の健康観察をしっかり行い、元気に3学期を過ごしていきたいと思います。



2月の保健目標

心も体も元気に過ごそう

気温に合った服装をしよう

校舎内は、暖房が入っていますが、登校時と同じ服装で、上着を着たまま授業を受けている児童がいます。上着を脱ぐとTシャツ1枚、下着を着ないでトレーナー1枚という服装です。外と室内では気温が違うため、教室では上着を脱ぐよう指導しています。上着を脱いでも、寒くないような服装をお願いします。また、学校は、換気のため窓を少し開けて生活しています。教室の座席によって温度が違うため、各自洋服で調節してください。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。

これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることがあります。

病院受診の結果、『感染性胃腸炎』と診断された場合は、「出席停止」扱いになりますので、学校に連絡してください。

<ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは…>

主な症状	下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱（38℃以下） など、かぜに似た症状
感染する人	乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層
感染から発症までの時間	24～48時間
回復までの日数	通常3日以内（個人差があります）
治療法	効く薬はありません 安静と対処療法が主になる
ウイルスの排出	感染後1週間以上もふん便中に排出される （症状のない人も同様）

<家庭でできる予防法は…>

1 手洗いは徹底的に

ノロウイルスはとても感染力が強く、非常に少量（数個から100個程度のウイルス）でも感染する。食事の前・トイレの後・調理の前は、必ず手を洗う。

ノロウイルスは、アルコールでは除去できない。流水と石けんによる手洗いが一番の予防となる。

2 入浴するときには、おしりを洗ってから

風呂の湯船につかる前に、まずおしりをよく洗う。手洗いと同様に、石けんをつけて十分にゆすいでから湯船に入る。

3 タオルを共有しない

洗面所やトイレのタオルなどの共用は、二次感染の原因になるため避ける。

4 ハンカチ、給食のナフキンは洗濯をして

5 規則正しい生活を

基礎体力と自己免疫が低下していると症状が重くなる場合がある。

感染症対策の基本は



手洗いです！

心の元気がない時は…

今年度も後2か月で終わります。3学期は行事も少なく、4月から新しい学年になる準備などで不安を抱え、体調不良になる児童が出る時期でもあります。「頭が痛い。」「お腹が痛い。」と頻繁に不調を訴えることはありませんか。小学生では、うまく言葉にできず、心の不調が体に出ることがあります。ぜひ、話を聞いてあげてください。話を聞いてもらうだけで、元気や勇気が出てきたり、自分で気持ちを切り替えられるようになったりします。元気がないときには、「どうしたの。」と声をかけてください。