



ほけんだより



令和6年12月10日(火)
大良小学校 保健室
文責 加茂

～11月の欠席・感染症情報～

11月の欠席者及び出席停止者数は、全校で13名(延べ数)でした。内訳は、風邪様症状6名、出席停止4名(マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症)、通院等3名でした。

先月は市内の小中学校で「マイコプラズマ感染症」が大流行していましたが、変わって先週からは「インフルエンザ」が流行期に入り、学級閉鎖する学校もあります。大良小でも、のどの痛み、咳の症状がある児童が増えています。かぜの症状がある場合は、咳エチケットを心掛け、必ずマスクをつけてください。ご家庭でマスクの準備をお願いします。

冬休みまであと残り約2週間、かぜやインフルエンザなどの感染予防をして、元気に過ごせるようご家庭でも体調管理をお願いします。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ

【原因】インフルエンザウイルス(A型、B型、C型)

特にA型は、大流行を起こしやすい。

【潜伏期間】平均2日(1～4日)

【症状】38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛。

頭痛とともに咳や鼻汁、鼻づまりで発症する場合もある。※まれに脳炎や肺炎など、重い合併症を起こします。

【治療】抗インフルエンザウイルス薬を発症48時間以内に投与すると解熱までの期間短縮が期待できる。

【登校基準】発症から5日が経過し、かつ解熱後2日を

出席停止 経過すること。

◎「インフルエンザ」と診断を受けたら、すぐに学校へおしらせください。

感染性胃腸炎

(ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症、アデノウイルス感染症)

【原因】ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等

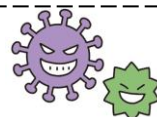
【潜伏期間】12-48時間

【症状】嘔吐、気持ち悪さ(吐気)、下痢、腹痛、発熱(しないこともある)。

症状は1-2日で治まるが、回復後も便中にウイルスが3週間以上も排出されることがある。

【治療】特效薬はなく、症状によって治療が行われる。

【登校基準】必ずしも出席停止となるわけではなく、症状が軽減した後、全身状態が良い場合は登校可能ですが、かかりつけの医師に登校の可否及び期間について相談をさせていただきます。



手洗い・うがい・換気・睡眠・朝ごはん 規則正しい生活と感染予防で免疫力を高めましょう。

2学期の保健室来室状況

9月から12月6日現在までの保健室来室状況をまとめました。

【種別別】

	けが	病気	その他	合計
9月	12	3	4	19
10月	26	2	5	33
11月	6	2	2	10
12月	2	1	0	3
合計	46	8	11	65

【学年別】

	けが	病気	その他	合計
1・2年	27	7	7	41
3・4年	14	0	2	16
5・6年	5	1	2	8
合計	46	8	11	65

その他:着替え、クールダウン等での利用です。

10月は過ごしやすい気候で外に出て体を動かす児童が多く、昼休み等にけがをする児童がいました。また、体育(跳び箱やマット)でのけがも多かったです。体を上手に動かしてけがを防ぎましょう。

ブラッシング指導の様子

11月26日～12月2日の昼休みに、学年ごとに染め出し液を使って「ブラッシング指導」をしました。

歯みがき直後だったので、歯の表面や奥歯の溝など大体の部分はしっかり磨けていました。「1学期と比べて白いよ!」「あんまり赤くなってない。」など声が聞かれました。

しかし!よく見ると…歯の表面は白いけど、歯と歯の間や歯と歯肉の間、大人と子どもの歯が混在していて歯ブラシが届きにくいところは、歯垢が残ったままで赤く染まっている子どもたちが多かったです。

【歯みがきのポイント】

- 歯ブラシの持ち方は鉛筆持ち
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で磨く
- 歯ブラシの向きを変えながらこきざみに磨く

フロス(糸ようじ)を活用することもおすすめします。



ご家庭でも【歯みがきのポイント】に気をつけながら磨けるよう声掛け等をよろしくお願いします。

健康委員さんから、「歯のクイズ」を出題しました。

もう少し!



「ブラッシング指導」の後に、3年生から6年生の21名にアンケートをとったところ➡起きたらみがく:4.8% ➡朝歯みがきをしないことがある:28.5% ➡朝食後に歯みがきをする:66%という結果でした。

寝ている間は、唾液の分泌が少なく、口の中は乾燥していて細菌が増えやすいので、朝、歯を磨かないとむし歯や口内炎、口臭の悪化などさまざまな口腔内トラブルを引き起こします。朝は必ず歯磨きすることを、ご家庭でもご指導をよろしくお願いします。

～育ちゆく体とわたしたち～

4年生は保健の学習「育ちゆく体とわたしたち」で、男女の体つきの違いや、初経や精通など思春期におこる体の変化や心の変化について学びました。

子どもたちは「思春期におこる体や心の変化は誰にでも起こる自然なこと」であり、「変化する時期や変化の仕方には個人差があること」を知り、これから起こる自他の体や心の変化を前向きに受け止めていました。

「思春期におこる体の外側の変化」学習の様子

のかを考えよう。



5人で話し合いながら、どんな変化がおこるのか予想しながらカードを貼っています。

「思春期におこる体の内側の変化」学習の様子

体の内側にある)性器はいつからある?



- ① 生まれたあとから
- ② お腹の中にいるときから
- ③ 3歳になってから



言葉や写真(卵子や精子)のカードを使って予想しながら完成させています。

『命を生み出す器官』



胎生90日の赤ちゃん

お母さんの子宮の中で
すやすや眠っています。

授業後の感想を一部紹介します。

☆思春期には、様々な変化があることを知りました。変化には個人差があるとわかりました。

☆男の人と女の人の変化には、それぞれ違いがあるとわかりました。

☆女の子には卵巣の中に卵子があって、男の子には、精巣から精子ができて、命を生み出す器官だと知って、覚えておきたいです。

体の変化のことで悩んでいる人へのアドバイスも考えてみました。

⇒個人差があるからきついつかはくるから大丈夫。

⇒体の変化は人それぞれだし、自分だけではないから大丈夫だよ。



「心配なことや気になること、わからないことがあれば、いつでも周りの信頼できる大人の人に話してください」と伝えています。