



げんき

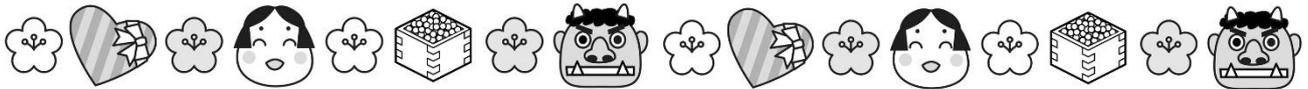
感染予防・防寒対策

体の三つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすすめです。



2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。現在、当校では、感染の広がりはありませんが、市内小中学校ではインフルエンザが流行しており、油断できない状況です。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、健康を保ちましょう。引き続き、感染予防への声掛けをお願いいたします。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけたいですね。急激な気温の変化には十分、ご注意ください。



インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

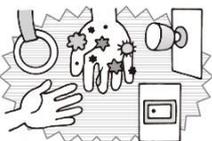
飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



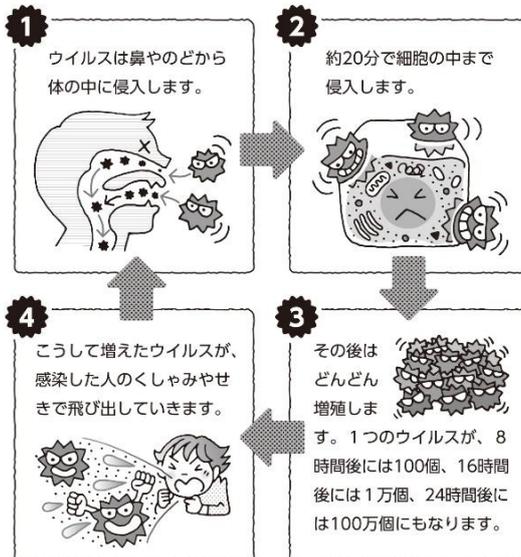
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



予防方法は?

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

スキー学習の心得

1月からクロスカントリースキー授業が始まっています。また、2/14（水）、2/16（金）には、アルペンスキー教室もあり、学校でのスキー学習が本格化していきます。そのため、以下のことを意識しながら、ケガや病気に気をつけて、楽しく元気に過ごしましょう！



① 前日はしっかり体を休める

スキーは全身の筋肉を使う運動です。転ばないように気をつけていると、普段、力を入れないようなところにも力が入るため、体はとても疲労を感じやすくなります。また、ケガをしないためには集中力も必要です。スキー学習の前日はしっかりと睡眠をとり、パワーを充電しましょう。



② 寒さ対策を万端にする

スキーウェア、手袋、帽子を必ず着用しましょう。3年生以上は、アルペンスキー教室もあります。雪山は平地よりもさらに気温が下がりますので、厚手の靴下や肌着を身に着け、使い捨てカイロを持参すると安心です。

～痛みや不調の伝達について～

学校の保健室では、来室した子どもの様子を知ることから手当てや対応が始まります。重症などコミュニケーションが難しい状況を除き、子どもから「自分が今、どのような状態か」を聴き取るという過程が手当てや対応の内容を決定していく上で重要な意味を持っています。

「フェイススケール」というものをご存じでしょうか。並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどのくらいかを伝えるためのイラストで、医療現場などでも使われています。自分の「今」をできるだけ相手に分かりやすく伝えることで、少し経てば自然に治りそうか、安静にして休む方がよいか、すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなるのです。

痛みや不調がどの程度か、また身体のどの部分（どの辺り）に異常がありそうかを相手に言葉で詳しく伝えることは、保健室でのやりとりに限らず、とても大切なことだと思います。ご家庭でもぜひ、機会を見て自分の体の不調や異常についてどんな言葉を用いるとよいか、お子さんと一緒に考えていただければ幸いです。

