



文教大学附属小学校 保健室 令和5年2月

インフルエンザ全国的に流行中！

ここ数年、コロナ禍でしばらく感染者の報告はありませんでしたが、全国的に3年ぶりにインフルエンザが流行しています。

右の図の赤い線が東京都内における今年の感染状況（東京都イン

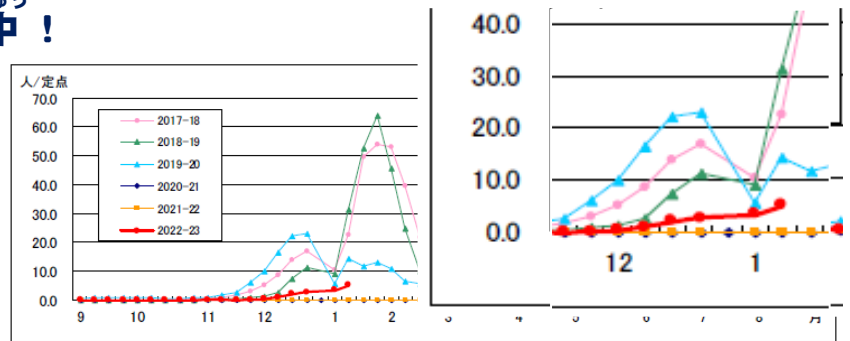


図1.東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移

フルエンザ情報 令和5年1月27日発行より)です。すでに都内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校では、インフルエンザによる臨時休校（学級閉鎖等）が行われているところもあります。

《予防対策のポイント》 コロナの予防と同じです！

- こまめな手洗い + 消毒
- こまめな水分補給
- 規則正しい生活で十分な休養をとり、バランスのとれた食事をする
- 一人ひとりが咳エチケットを心がける



小学生の場合、発熱などの症状が出たら、自分で検査をするのではなく、必ず発熱外来を受診するようにしてください。



あかぎれ・しもやけに注意



寒いこの季節、手や足がガサガサになって、「痛い！」と保健室に来る子が増えます。寒くなると、手や足の血行（血の流れ）が悪くなったり、皮膚が乾燥してカサカサになりやすくなります。「あかぎれ」や「しもやけ」と呼ばれるものです。実は、中島も子どものころ、冬になると毎年、必ず手も足も指先がしもやけになってしまう子どもでした。寒い時は痛くて靴がはけず、温かくなるとかゆくてかゆくて、どうしようもなく大泣きしたことを思い出します。

特に、今は感染症予防のために、こまめに手を洗っている人が多いと思います。こまめに洗っている人程、手がカサカサになってしまっているようです。あかぎれを予防するためには、クリームなどをこまめに塗って、皮膚が潤っている状態にしてあげることが大切です。保健室にもクリームがありますので、つらい時は、来てくださいね。

また、洗った手や汗をかいた足を、そのままにしておくと、冷えてしもやけの原因になってしまいます。ぬれた時はハンカチやタオルでふき取り、汗をかいた時は、靴下をはき替えるなどすることが予防の一つになります。



あさ 朝、顔を洗っていますか？

みなさん、朝起きた時、毎日顔を洗ってきていますか？ 寒いこの季節、「朝顔を洗うのが…」という人もいるかもしれませんね。目には見えにくいかもしれませんが、朝起きた時の皮膚は、汗やよだれ、ほこりなどでよごれています。そのままにしておくと、肌荒れやにきびなどの原因にもなるので、洗って清潔にすることが大切です。



また、顔を洗うとスッキリと目覚めるので、朝から活動するためのスイッチが入ります。特に眠い時には、冷たい水で顔を洗うと、自律神経が刺激されて、シャキッと目覚めることができます！ 朝食食べたごはんが口の周りについている！なんてことがないように、かっこよく登校してきてください。

じきゅうそう 持久走になわとび、頑張っています！

3学期の体育は、持久走、なわとびと、筋持久力を鍛える運動を行っています。最初は5分間、次は7分間…10分間と、次第に長く走ることができるようになってきています。



冬休み明けすぐは、冬休み中にテレビで見っていた「駅伝」熱が残る中、タスキをつなぎながら、駅伝形式で、いつもより少し長い距離を走ることに取り組んでいます。1年生は、まだ持久走を始めたばかりで、ペース配分が難しく、タスキをもらった瞬間、ダッシュで走り出しますが、数周走るにつれて、エネルギーがなくなってしまう…ということもありました。「ゆっくりでもいいから、同じペースで走り続ける！」ことを目標に走る練習を続けています。



今年もなわとびカードにチャレンジしています。カードを配った翌週には、「合格証ください！」と合格発行証が保健室にたくさん届きました。今年も、可能な限り、みなさんのがんばりを紹介していきたいと思います！

《水筒を忘れてしまったら…》

みなさんもお存じの通り、水筒を忘れてしまった場合、保健室で500mlのペットボトルをお渡しして、翌日以降に新しいペットボトルのお水を返却してもらっています。時々、昼過ぎまで水筒を忘れたことに気が付かないまま過ごしている人がいます。昼過ぎまで、一口も水分をとらずに過ごしているということになりますね。

この季節はのどが乾かなくても、からだの中は乾燥しがちですので、こまめに水分補給をするようにしてください。水分が足りないことで、頭が痛くなったり、便秘になったりします。午前中から意識して、しっかり水分をとるようにしてください。

