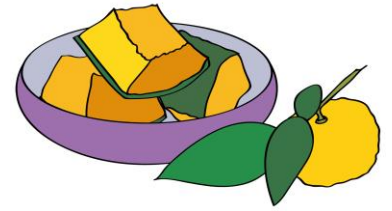


からだ から 12月号

文教大学附属小学校 保健室 令和2年12月

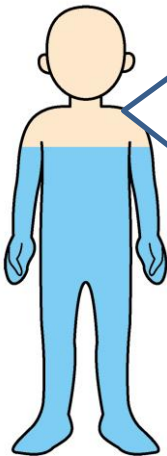


ふゆ 冬でもしっかり水分補給を！

気温がぐんと低くなり、冬らしい日が増えてきましたね。これからますます寒くなる季節、新型コロナウイルス感染症をはじめとして、様々な感染症にかかりやすい時期でもあります。

「頭が痛いです」「気持ちが悪いです」と保健室に来る子と話をしていると、1日を通して、ほとんど水分をとっていないことが気になります。寒い冬はなかなか水分をとることができないというのです。

でも、実は寒い冬でも、意識して水分をとらないと「脱水」状態になってしまうことがあるので、気を付けなければいけません。脱水状態になると、皮膚がカサカサになったり、体がだるくなったり、頭痛や吐き気などが起こります。体の水分がなくなると、血液が濃くなり、ドロドロの状態になります。これが血液の中で「血栓」という血のかたまりを作り、脳梗塞や心筋梗塞などの病気の原因になることもあります。



ふゆば 冬場は…

- ★のどが渇いていることを感じにくい
 - ★目に見えて汗をかくことが少ないので、水分が失われていると感じない
 - ★寒いのであまり水分をとらない
 - ★空気が乾燥している
 - ★暖房の利用により、部屋の中も乾燥している
- こんな理由から、自分が思っている以上に、体の中も、皮膚も乾燥しやすい

こんな状況から、保健室には「手がカサカサです」「唇が痛いです」という人が増えています。見ると皮膚がカサカサに乾燥していたり、唇をなめすぎて口の周りが真っ赤になってしまったり…。見ていて、痛々しい状況です。

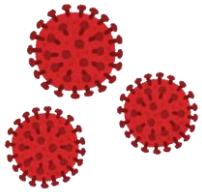


【チェックしてみよう！】

こんな時は、からだに「乾燥注意報」が出ています！

- 手の爪を押しした時、爪の色が白からピンク色に戻る時に、2~3秒以上かかる
- 唇や舌が乾いている
- おしっこの量が少ない、おしっこの色が濃い黄色

寒い冬でも必ず水分補給！！！！



データでみる新型コロナウイルス感染症

日本国内でも感染者数が急増しています。みなさんが毎日生活している「学校」という場での感染はどの程度なのでしょう。文部科学省（『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～

(2020.12.3 Ver.5)』)に報告されているデータをここに紹介します。

右の図は、学校が本格的に開始された6月1日から11月25日までの間に文科省に報告された子どもたちの感染者数の推移です。児童生徒3,303人、教職員471人、幼稚園関係者206人の感染報告がありました。



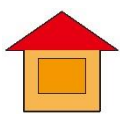
小学校（児童）での感染者数は1,252人で、感染経路が判明している者の内、家庭内感染は73%（916人）、学校内感染は6%（76人）、家庭・学校以外は11%（132人）、感染経路不明が10%（121人）と、小学生の多くは家庭内で感染していることがわかります。

この「家庭内感染」の割合は中学生64%、高校生32%と減少していきませんが、学校内感染が中学生10%、高校生24%、感染経路不明が中学生18%、高校生35%と増加していき、生活圏が広がることでその背景にあると考えられています。



小学生の学校内感染が少ないとはいえ、ゼロではありません。小学校でも複数名の感染者が確認された事例もありますので、引き続き、一人ひとりが予防の意識を持ち続けていくことが大切になってきます。

特にマスクを外す時間が長くなる「お弁当」「体を動かす体育や休み時間」の後には、手洗いと手指の消毒をしっかりと行うようにしてください。



おうちの方へ

毎日の感染症防止対策へのご協力、誠にありがとうございます。

左記にもあるように、水分不足から頭痛などの体調不良を訴える子どもたちが多くみられます。夏場と違い、寒い冬は目に見えて汗をかく機会がないので、水分補給をしにくい状況になります。とはいえ、寝ている間や運動などしていない時でも皮膚や呼吸から水分は失われていきます。これを不感蒸泄と言い、その量は1日約900mlともいわれています。夏場に比べると水筒が小さくなっている子どもたちが多く、その水筒の中身もなかなか減らないようです。学校でも「こまめに水分補給」の声掛けを行っていきませんが、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。

先日、「子どもの生活リズム・からだと心に関する調査」へのお願いを配布させていただきました。すでにご回答いただいているご家庭も多くあるようで、お忙しい中ご協力いただきありがとうございます。まだご回答いただけない場合には、ぜひともご協力いただきたくお願い申し上げます。