

えがおのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹



No.1 1

3学期が始まって約3週間が経ちました。東蒲小学校では、12月の中旬から学期末にかけて、インフルエンザA型に感染する人が増えてましたが、3学期は、インフルエンザの報告はほとんど出ていません。一方で、胃腸炎の症状でお休みする人や早退する人が増えています。

あらゆる感染症の予防法は、手洗い・うがいと体の抵抗力を落とさないための規則正しい生活（食事、運動、睡眠）です。一人一人ができることを確実にし、感染症予防に努めていきましょう。

かぜとインフルエンザのちがい



インフルエンザは、普通の風邪と違い、感染力も症状も強いのが特徴です。

かぜ(普通感冒)		インフルエンザ
上気道症状	症状の現れ方	全身症状
緩やか	症状の進み具合	急激
37℃～38℃ (熱が出ないこともある)	発熱 	38℃以上の高熱
くしゃみ、鼻水、のどの痛み、鼻水、鼻づまり等	主な症状 	頭痛、咳、のどの痛み、鼻水、食欲不振、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感等
ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス等	原因となるウイルス	インフルエンザウイルス

2月～3月にかけては、インフルエンザB型が流行する時期となります。インフルエンザB型は、インフルエンザA型とほとんど同じ症状と言われていますが、消化器症状（吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など）が出やすいとも言われています。

また、学校医の高橋礼子先生によると、インフルエンザB型は、療養期間（熱が出た次の日から数えて5日間、熱が下がった次の日から2日間を経過）を過ぎてからも、再び、熱が上がったり、体調が悪くなったりする（二峰性）ケースがあるので、注意が必要ということです。

「しっかり体を休めることと、水分を十分に取ることが回復には不可欠です。」とおっしゃっていました。

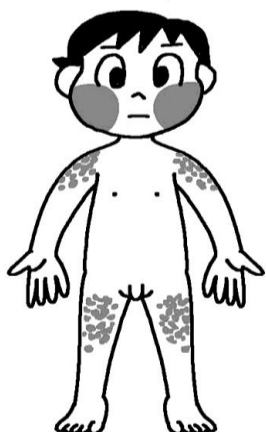
1月に伝染性紅斑（りんご病）の報告が数名ありました。東京都全体でも流行が続いていますので、ご注意ください。

+

伝染性紅斑（りんご病） についてのお知らせ

伝染性紅斑（りんご病）は、頬がリンゴのように赤くなることから、りんご病とよばれます。ヒトパルボウイルスの感染によって起こる病気です。

りんご病とは



- ✦ 発疹が出るまでの潜伏期は 14 ～ 18 日です。
- ✦ 両頬が赤くなります。腕や太ももの部分に赤いレースのような発疹が広がります。1 週間くらいで消えます。発症したときにはすでに他の人にうつすことはありません。うつるのは潜伏期間です。
- ✦ 発疹は痒みを感じることがあります。
- ✦ 熱は出ないことがほとんどですが、微熱（37.5℃）程度や咳、喉の痛みがあることがあります。関節痛を訴えることもあり、痛みが強いときには受診します。
- ✦ ワクチンもありませんし、特異な治療もありません。
- ✦ 登校、登園は、子どもの全身状態が良いなら可能です。



体調
OK?



受診の 目安

関節痛などが強いときは、診断のために医師の受診が必要です。

！ 注意 ！

妊婦が発症すると流産や胎児水腫を起こすことがあります。妊婦は体調に注意し、もしも発症した場合には主治医に相談し、胎児の状態をよくみてもらう必要があります。



学級内でインフルエンザ等の感染症が流行してきた場合は、マスクの着用を推奨しています。担任からお知らせしますので、いつでも着用できるようにマスク（給食当番用と兼ねて可）をお子さんに持たせていただけるとありがたいです。ご協力をお願いいたします。



3学期の保健指導

保護者のかたへ

東蒲小では、2学期、3学期の身体測定時に、15～20分間の保健指導を全学年に行っています。それぞれの学年で実施した保健指導の内容をご紹介します。

<5・6年生>

高学年には、「スマホやゲームと上手につきあおう～わたしたちの脳を守れ！～」というテーマで指導をしました。

私たちの生活に欠かせないアイテムとなったスマホですが、iPhone や iPad を世に送り出したスティーブ・ジョブズは、自分のこどもにそれらの使用を制限していました。なぜ使用を制限していたのか？をこどもたちに考えてもらいました。

こどもたちからは、「**脳に影響があるから。**」「**目が悪くなるから。**」「**睡眠不足になるから。**」などの答えがあがりました。スマホやタブレットの長時間の使用による健康への影響をよく理解していることがわかりました。

さらに、人間の脳の中で一番ゆっくりと発達していく「前頭前野」の機能について学んだあと、スマホで動画を見た後と音読をした後の脳の血流の様子を図で確認しました。

スマホの動画視聴後では、ほとんど血流が活性化しませんが、音読をした後の脳は、血流量が多くなり、脳が活性化することがわかりました。**音読の宿題は、前頭前野を鍛え、脳を活性化することにも役立っている**ことがわかりました。



思春期の前頭前野は成長途中



<3・4年生>

中学年には、「より良い睡眠の方法を考えよう」というテーマで指導をしました。

睡眠中は、深い眠りと浅い眠りを繰り返していることを浦島太郎がメラトニンという眠りのホルモンの亀に乗っていく様子で伝えました。

そして深い眠りにたどり着いた時を竜宮城に例え、そこで成長ホルモンのプレゼントをもらいます。**成長ホルモンには、体を**

長させる、疲れをとる、けがを治す、病気を予防するなどのよい効果がたくさんあります。また、浅い眠りの時に、脳は記憶したり学習したことを整理したりしていることも学びました。大谷翔平選手は、1日10時間以上睡眠をとることを心掛けていることにも触れ、良いパフォーマンスを発揮するためにも睡眠が大切であることを再確認しました。



また、夜に眠気を誘うメラトニンを出すためには、朝ごはんはたんぱく質をとるとよいということも伝え、こどもたちに「どんな朝ごはんを食べてきたかな?」と聞いてみると、多くの児童が卵や魚、納豆などのたんぱく質をしっかりと取っていることがわかりました。

ご家庭の方がしっかりと考えて、朝ごはんを作っていることもよくわかりました。



<1・2年生>

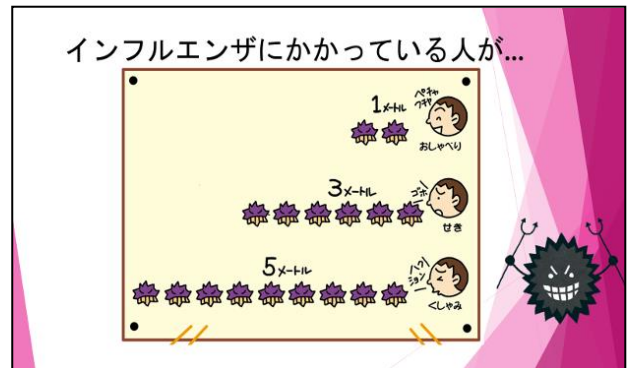
低学年には、「冬を元気に過ごそう」というテーマでかぜやインフルエンザ予防について指導を行いました。

東蒲小では、12月にインフルエンザが大流行しました。しかし、1, 2年生は感染報告が他の学年に比べてとても少なかったため、これから感染する児童が増える可能性があります。そのような状況もふまえて、みんなで予防法をひとつずつ確認していきました。

まず、おしゃべり、せき、くしゃみの3つでウイルスがどこまで飛ぶのかをウイルス君の模型を飛ばして、実際に目で確認してみました。

おしゃべりだけでも1m、咳をゴホっとすると3m、くしゃみは、なんと5mも!

保健室の中に座っていたクラスの児童ほとんどにウイルスが飛んでいくのが確認できると、「マスクをしないと大変だ!」「咳エチケットだ」という言葉がこどもたちから出てきました。



最後に、冬の寒さは、私たちの体温を奪い、ウイルスと戦う力を落としてしまうという話をしました。

そこで、体を冷やさない工夫をしようということを「とうほ君」という紙の着せ替え人形を使って説明しました。

肌着を着ると、4℃も体感温度が温かくなることがわかりました。

かぜやインフルエンザの予防法を学んだこどもたちが元気に3学期を過ごしてくれることを願っています。

