



令和5年12月1日 No.9  
小金井市立緑小学校 保健室

### 保護者の皆様へ

日頃からお子さんの体調管理や感染症予防への御協力ありがとうございます。11月末現在、校内の感染症は落ち着いていますが、都内ではインフルエンザや咽頭結膜熱（プール熱）の感染拡大が続いています。インフルエンザは1度罹患しても、異なる種類のインフルエンザに感染する可能性もあり、同じシーズンに複数回感染することもあります。地域によっては、インフルエンザB型が出始めていたり、溶連菌感染症や胃腸炎が増えたりしているようです。2学期の登校日も残り16日となりました。緑小の子供たちが元気に過ごせることが一番の願いです。寒くなる冬は、空気が乾燥して風邪等のウイルスが活発になるため、引き続き、お子さんの体調に御留意ください。

### 冬の脱水症状に御注意を

脱水症状は夏だけではありません。夏のように汗をかかないのに、なぜ脱水症状になるのでしょうか。体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸から外へ出ています。1日に、体重1kgあたり、約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬季は空気が乾燥し、思っている以上に水分が不足します。特に暖房をつけて乾燥した部屋は注意が必要です。冬季もこまめな水分補給を意識しましょう。

### 肌着の働き

肌着は寒いときには暖かさを保ち、暑いときや運動するときには、体から出る汗を吸収します。冬季でも肌表面からは不感蒸泄ふかんじょうせつという水蒸気が発生し、汗や新陳代謝による角質剥がれがあります。肌着は、肌の汚れを吸水・付着させることで、肌を清潔に保ちます。また、このような肌からの汚れがシャツや上着に付着することも防ぎます。さらに、コートやズボン、スカート等に用いられる素材には、糸が太くて硬いものがあり、肌と接触して摩擦が起こることにより、かゆみや痛みが起きることがあります。肌着を着ることで、素肌に直接衣類を着るよりも、快適・清潔に過ごすことができます。活動の内容や気候に合わせて、肌着を活用し、肌の健康を保ちましょう。

#### 【肌着の選び方】

- ① 吸水性が高いこと      ② 適正サイズを選ぶこと      ③ 皮膚刺激性が低いこと

#### 11月 感染症情報（出席停止）

インフルエンザ	26件	溶連菌感染症	12件	咽頭結膜熱	3件
新型コロナウイルス	2件	流行性角結膜炎	1件	流行性耳下腺炎	1件

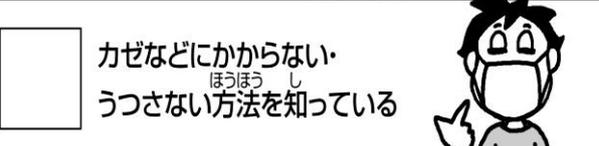
じどう  
児童のみなさんへ

さむ 寒くなってくると、手あらいやうがい、換気が「つらいなあ」  
 おも と思うことがありますね。ついササッと簡単に済ませたくなつた  
 つめ かいぜ はい り、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れかえを  
 かん したりするのがいやだなと感じている人もいるかもしれません。  
 て かんき かんが でも、なぜ手あらいやうがい、換気をするのか 考 えてみましょう。

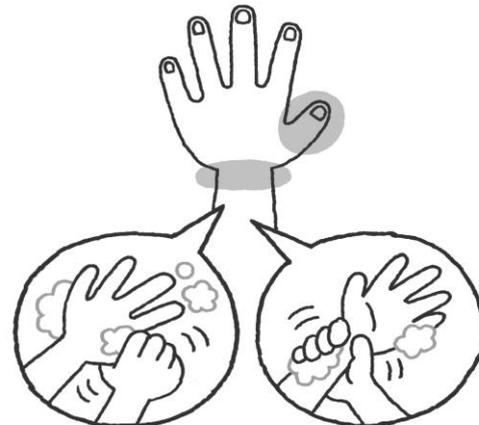
がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標  
よぼう  
かぜを予防しよう

かんせんしょうよぼう 感染症予防のために、これまでみなさんががんばってきたことです。これからの寒い季節  
 て かんき つづ せいかつ しゅうかん ふゆ げんき す も手あらい、うがい、換気を続け、生活の習慣にして冬も元気に過ごしましょう。

ふゆ 冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいやうがいをしている 	<input type="checkbox"/> さむ 寒くても、からだを (うご) 動かしている 
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている 	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を (い) 入れかえている 
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも (た) 食べている 	<input type="checkbox"/> したぎ 下着をつけている 
<input type="checkbox"/> おふろであたたり、せいけつにしている 	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない (ほうぼう) うつさない方法を知っている 

洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間  手のひらでこする	親指・手首  反対の手でねじる	指と指の間  こすり合わせる
---	---	---