

すこやか 11月号

令和7年 10月31日(金)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



今シーズンは全国的に例年より早く流行し始めたインフルエンザは、近隣校でも学級閉鎖や学年閉鎖を行うなど、広く流行しています。感染症予防のために、手洗い・うがい、人混みへの外出を避ける、加湿、十分な睡眠などの基本的な行動はもちろん、体調がよくないときには無理をして登校させないことも重要です。早めに休養を取ることで、体調の悪化を防ぐことができ、また、周囲への感染防止にもつながり、学校での集団感染予防になります。

児童が学校で体調を崩してしまったときは、体調面の悪化、感染症蔓延の防止、一番には児童の不安を除くためにも、なるべく早めのお迎えにご協力いただきますようお願いいたします。

感染症の感染ルート



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクツと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



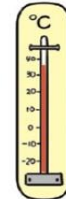
①体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を
調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪
(エネルギー)を
蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

乾燥に 注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!

