

すこやか 12月



R4. 11. 28 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室



新しい生活様式で過ごした2学期も残り少なくなりました。学級閉鎖をすることもなく、決められたカリキュラムや行事を計画通り実施でき幸いでした。最近の児童の様子から、以前よりも鼻出しマスクが増えるなど、感染症の予防意識の低下が見られます。新型コロナウイルス感染症流行の第8波やインフルエンザの流行が心配されていますし、新型コロナウイルス感染症の感染関係者の増加傾向が見られます。引き続き、健康チェックなど健康管理をよろしくお願いいたします。

Q.
発熱
は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・ 高熱：38.0度以上
- ・ 発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないが発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



☆朝夕は体温が低めで、日中になると体温は上がります。登校前に37.5℃以下でも、かぜ症状があったり、体調が悪かったりしたら、感染症の発症前かもしれないので、登校せずに、家で様子を見ていただきますよう御協力をお願いします。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



<冬の外出で気をつけること>



ポケットに、手を入れて歩かない。



暗くなるまでに家に帰る。



外出する時は、マスクをつける。

<睡眠の様子> *健康チェックシートから



目標就寝時刻に寝ることができた児童の割合

【目標就寝時刻】 1・2年生：9:00 3・4年生：9:30 5・6年生：10:00

できた(%)	小1	小2	小3	小4	小5	小6
8/30~10/6	74.3	43.5	71.8	70.2	72.0	66.7
10/7~11/11	75.7	56.5	78.9	70.7	67.6	54.5

高学年の目標就寝時刻に寝ることができた児童の割合が減っています。

生活リズムの乱れはありませんか？学校生活での学習や活動における心身のパフォーマンス低下が心配されます。早寝早起きの見届けをお願いします。

<治療状況>

☆思いがけない病気が見つかることがありますので、早めの受診をお勧めします。

受診率	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
歯科	84.6%	63.6%	81.1%	60.5%	56.5%	64.7%	68.4%
視力	40.0%	60.0%	90.0%	84.6%	81.8%	87.0%	77.3%
眼科		◎100%	66.7%	◎100%	50.0%		83.3%
耳鼻科	91.7%	◎100%	◎100%	66.7%	37.5%	◎100%	80.6%

【スクールカウンセラー来校日】

12月15日(木) 9:00~16:45

1月19日(木) 9:00~16:45

2月14日(火) 9:00~16:45 (5・6年参観会)

2月16日(木) 9:00~16:45 (1・2年参観会)

3月3日(金) 9:00~16:45

御希望がありましたら、担任または担当(養護教諭)まで御連絡ください。



参考：日本学校保健研修社「健」