

ほけんだより ②

令和7年2月3日
武蔵村山市立小中一貫校
大南学園 第七小学校
養護教諭

インフルエンザがまだまだ流行中です。花粉も飛び始める時期でもあるため、感染症による鼻づまりや喉の痛みなのか花粉症によるものなのか判断が難しいです。症状が改善しない場合には早めに病院受診をしていただきますようお願いいたします。

1月感染者数（七小）

インフルエンザ…49人（12月30人）
マイコプラズマ肺炎…2人（12月8人）
新型コロナウイルス…1人（12月3人）
溶連菌…1人（12月1人）
おたふく…0人（12月1人）



1月下旬、インフルエンザや発熱で欠席する児童が増え、3年生で学級閉鎖*が出ました。

発熱症状以外に特徴的なのが、喉の痛みを訴える児童が多いことです。空気の乾燥や冷えなどにより、喉の防御機能が低下してウイルスや細菌に感染しやすくなってしまいます。呼吸器の乾燥を防ぐことが大切です。

*学級閉鎖期間中にインフルエンザ等の学校感染症に罹患した場合も、登校許可書をご提出ください。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

お子さまが 感染性胃腸炎 になったら



感染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、

腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状

が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☒ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☒ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☒ 汚れた場所もしっかり消毒します



朝ごはんって どうして大切?



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッとする話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

口腔アレルギー症候群 花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など