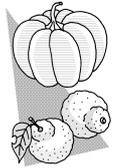


# ほけんだより 12月

平成30年12月3日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

早いもので、2018年もあと1か月となりました。2学期は運動会に展覧会、大きな2つの行事があり、ふだんとは違う子供たちの表情が見られました。展覧会の作品からは、子供たち一人一人が一生懸命作品と向き合い頑張った様子が伝わってきました。



行事が一段落し、学習のまとめの時期になりますが、市内ではインフルエンザや溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、リンゴ病、水痘（みずぼうそう）など、さまざまな感染症が出ているようです。東小でも、1・2・3・4年生に水痘（みずぼうそう）が出ています。感染経路は、主に飛沫感染で、潜伏期間は2週間程度です。発熱や発疹が生じた場合は、受診するようにお願いします。

**<リンゴ病に注意>** 今年、5月中旬より患者報告数が増加し流行の年のようです。症状は、両頬の紅い発疹、体や手足に網目状の発疹がみられます。発疹が出る1週間前に微熱やかぜのような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。手洗い・咳エチケットを心がけましょう。

保護者の方へ

## インフルエンザにご注意ください。

インフルエンザ等の学校感染症の診断を受けた場合は、学校にご連絡ください。インフルエンザをはじめ、学校伝染病に指定されている病気の場合は、『欠席』ではなく『出席停止』扱いとなります。出席停止の場合、医師に『治療証明書（登校許可書）』を記入してもらってから登校可能になります。

※東小学校のホームページで治療証明書をダウンロードできます。治療証明書には出席停止になる感染症のリストも載っていますので、わからない場合はそちらをご確認ください。

**早わかり**  
インフルエンザの出席停止期間  
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日 → 発症日 0日目

発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

発熱 解熱 1日目 2日目

発熱 解熱 1日目 2日目

発症後 5日を経過した後

発熱 解熱 1日目 2日目

発熱 解熱 1日目 2日目

発症後1日目に熱が下がった → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

\*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文科科学省令第11号）

## 12月の保健目標 <換気（空気の入れかえ）をしよう>

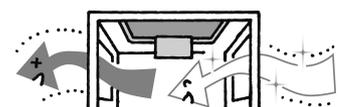
### ▶空気（くうき）の入れかえ（いれかえ）をしていますか？

インフルエンザが流行して学級閉鎖になるのは、冬になるとウイルスが教室など人の集まるところで元気に動き回るからです。寒くて乾いた環境が好きなインフルエンザウイルスは、おしゃべりや咳・くしゃみなどで口の外に飛び出し、また違う人の口や鼻から侵入してどんどん増えていきます。部屋の中で増えたウイルスや空気の汚れを外に出すためにも、換気は大切です。

### ▶大切なのは空気（くうき）のとおり道（とおりのみち）をつくること！

どうしたら上手に換気（くわんき）（空気（くうき）の入れかえ）ができるでしょう。全部の窓を全開にすると寒いですが、少し開けるだけでも効果的な方法があります。

それは、『空気（くうき）のとおり道（とおりのみち）をつくる』ことです。



# アウトメディアにチャレンジしてみませんか？



テレビ、パソコン、ゲーム、最近ではスマホなど、さまざまなメディアが普及している中で、日本は世界一その接触時間が長いと言われています。子どもを「メディア漬け」にして育てると、体や自律神経、心、コミュニケーション能力の発達に影響する可能性が指摘されています。特に、冬休みは外も寒く、家にこもってテレビやゲームではかり遊んでしまいがちです。

そこで、家庭でチャレンジできる「アウトメディア」のメニューを下に用意しました。1週間、メディアを利用する時間や条件の目標を決めて、生活の改善を目指してみましよう。

※提出の必要はありません。

## アウトメディア チャレンジシート



- ① まずは、チャレンジメニュー、チャレンジデー、参加者を決めましよう。  
(おうちの人と相談しましよう)

チャレンジメニュー	チャレンジデー	参加者
<input type="checkbox"/> 食事中はテレビを消す <input type="checkbox"/> 夜9時以降はテレビを消す <input type="checkbox"/> 夜9時以降はパソコンをしない <input type="checkbox"/> 夜9時以降はゲームをしない <input type="checkbox"/> テレビ(ビデオ)を見る時間を決める (それ以外は消す) <input type="checkbox"/> ゲームの時間を決める( 分) <input type="checkbox"/> パソコンの時間を決める( 分) <input type="checkbox"/> 1日中テレビを見ない(ノーテレビ) <input type="checkbox"/> 1日中ゲームをしない(ノーゲーム) <input type="checkbox"/> 遊びに行く時はゲーム機を持っていかない <input type="checkbox"/> メディア利用は、1日2時間までにする	1週間の中で、  あ 毎日 い 1日 う 3日 え その他	A 子どもだけ B 親子 C 家族みんな D その他

わたし・ぼくのメニューは	チャレンジデーは	参加者は
番号を書いてください ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	○で囲んでください あ・い・う え ( )	○で囲んでください A・B・C D ( )

- ② チャレンジする期間(1週間)を決めて、日付を入れましよう。チャレンジ成功したら、絵をぬりましよう。

／	／	／	／	／	／	／
曜日						