



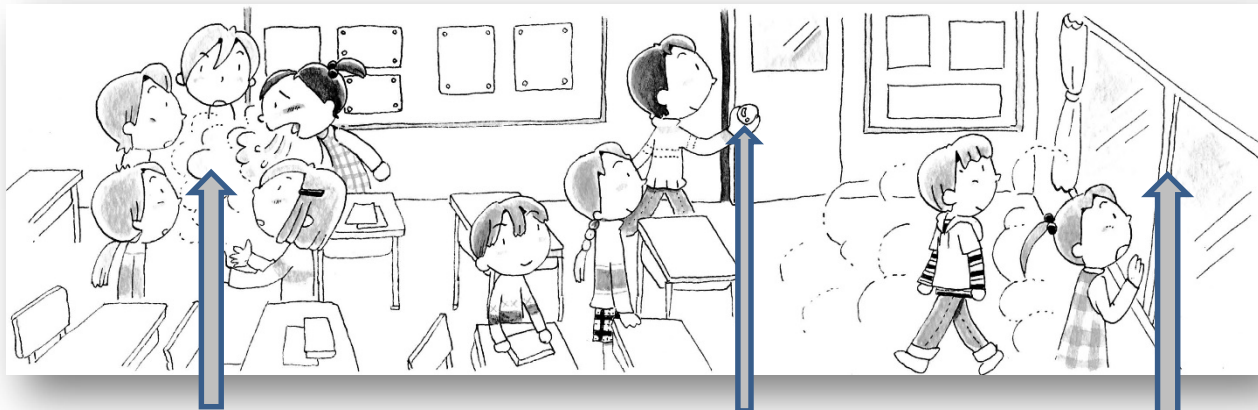
平成 28 年 12 月 1 日
城山中央小学校
ほけんしつ

11月に突然の雪が降ってびっくりしましたね。いよいよ【冬将軍】のやってくる時季に突入です。みなさん【冬将軍】という言葉を知っていますか？冬将軍とは、昔、ロシアへ攻め入った外国の人が、何度もロシアの厳しい寒さに負けて、逃げていったことから生まれた言葉だそうです。みなさんも、冬将軍に負けないように、万全の状態で迎え撃ちましょう。合言葉は、早寝・早起き・朝ごはんです。



今年もやってきました、かぜ・インフルエンザの 流行る時季。ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやかぜなどのウイルスは、どのように体の中に入ってくるのかを確認してみましょう！



ひまつかんせん 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人が、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってフロックしよう！

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分がせきやくしゃみをしているときも、マスクを忘れずにきちんと付けよう。



くうきかんせん 空気感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスが付いた手で口や鼻をさわると、体の中に入ってきます。

❌ こうやってフロックしよう！

手洗い・うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使っていねいに、うがいはブクブクのつぎにガラガラうがいをセットでやろう。



せっしょくかんせん 接触感染

ずっと教室やろうかの窓を閉め切りにしていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってフロックしよう！

寒くても教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出し、きれいな空気を入れかえよう。空気だけではなく、気分もスッキリするよ。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。



感染症における出席停止について

今年のインフルエンザは過去5年間で一番早い流行入りとなりました。保護者のみなさま方には、集団感染予防のための対策にご協力いただき誠にありがとうございます。インフルエンザと同じように児童の感染が多くみられ【出席停止】の措置を講じる感染症をご紹介しますので、感染症に罹患した場合は、直ちに学級担任もしくは学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

●学校保健安全法における第二種の感染症

空気感染又は飛沫感染するもので、児童生徒等の罹患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症を規定しています。出席停止期間の基準は、感染症ごとに定められています。

- ・インフルエンザ（鳥インフルエンザ（H5N1）を除く） ・百日咳 ・麻疹（はしか）
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ・風疹 ・水痘（みずぼうそう） ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・結核 ・髄膜炎菌性髄膜炎

●学校保健法における第三種の感染症

- ・コレラ ・細菌性赤痢 ・腸管出血性大腸菌感染症 ・腸チフス、パラチフス
- ・流行性角結膜炎 ・急性出血性結膜炎

●学校保健法におけるその他の感染症（一部抜粋）

- ・マイコプラズマ感染症 ・肺炎球菌感染症 ・溶連菌感染症

◎上記のほかに、学校で通常見られないような重大な流行が起こった場合に、その感染拡大を防ぐために、必要がある時に限り学校医の意見を聞き、校長が緊急的に措置を講じることがある場合もあります。ご不明な点は、直ちに学校までご連絡ください。なお、インフルエンザに関しては、必ずA型かB型かをかかりつけ医に確認し、学校までご報告いただきますようお願いいたします。



毎日、清潔なハンカチを持たせてください！



感染症の集団感染を予防するために、学校ではハンカチの貸し借りを禁止しています。感染症予防の一番の方法は、手洗い・うがいです。朝の忙しい時間に大変恐縮ではありますが、お子様に一言“ハンカチ持って!!”とお声をかけていただけると助かります。全員が毎日清潔なハンカチを持つてくることを目標に、ご家庭においてもご協力をお願いいたします。

『こどもと“ロコモ”』 学童期に注意しておきたい運動器疾患



とちぎリハビリテーションセンターで行われた『こどもとロコモ』の研修会の内容の一部をご紹介します。【ロコモティシブシンドローム】は、2007年9月に運動機能の障害のために移動機能が低下した状態として提唱されました。最近ではこどももその対象として考えられています。骨量は小学生から急激に増加し、20歳で人生最大量に達します。この時期の無理なダイエットや運動不足、過度の運動はのちの骨量や筋肉量に影響するそうです。今の子供たちにとって、運動不足による体力・運動能力の低下と運動のし過ぎによるスポーツ障害の二極化が深刻な問題となっているそうです。小学生から20歳頃までの適度な運動や栄養バランスの取れた食事は、将来の【貯筋】につながるとのことでした。しゃがめない、朝礼で立ってられない、よく転ぶ、雑巾がけができない、姿勢が悪い、体が硬い、ボール投げができないのは【こどものロコモ】予備軍化もしれません。正しい方法での適度な運動がとても大切だそうです。

