

ほほえみ



桑野小学校保健室（令和2年11月10日）

・ ・ 保護者の皆様へ ・ ・ ・

- 寒暖の差が激しい日がありますので、衣服で体温を調節できるよう、お子さまの服装にご配慮ください。
- お子さまの睡眠時間は十分にとれていますか？就寝時刻がかなり遅いお子さんもいるようです。生活リズムの確認をお願いします。

11月も中旬を迎え、いよいよ冬がそこまで来ています。今季は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのW流行が心配されています。また、ノロウイルスなど、冬には他にも気を付けたい感染症がありますので、インフルエンザの予防接種や手洗い等、確実にできる予防をしっかりと行ってきたいものです。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ対策で、ご家庭でも配慮していただきたい事項

① 登校前の健康観察（発熱、鼻水、咳、のどの痛み等）症状が出ている場合の早期対応

※ 発熱や、いつもの様子と違うな！？と感じたら無理な登校は控えて早期受診をしてください。

② うがいの励行

③ 石けんによる手洗いの励行

※ 水洗いではウイルスはほとんど落ちません。石けんを泡立てて洗い流すように洗います。

④ 咳エチケットの徹底

※ 咳が出るときは、マスクの着用をお願いします。

⑤ 室内の換気をする

※ 湿度は60%程度に保ち、必要に応じて加湿器等を利用する。

⑥ インフルエンザ予防接種

※ 不活化した病原菌の注射です。インフルエンザを予防できる免疫量が増えるまで、約2～3週間程度かかります。早めの予防接種をお勧めします。郡山市では、インフルエンザの予防接種は、生後6か月～小学2年生まで費用の助成を行っています。



学校保健委員会を開催しました

今年度の児童の健康管理や安全環境について、課題となることを協議しました。

〔参加者：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、全職員〕

1 本校児童の健康に関する内容

（1）肥満傾向

- ・ R1年度4月→R2年度4月の肥満出現率は、ほぼ横ばいでした。
- しかし、R2年度4月→R2年度9月の肥満出現率は、かなり増加しました。
- 全国値と比較すると2倍ほど上回っています。また、高度肥満の出現率も増加しました。
- 1学期は新型コロナウイルス感染症予防のため、家庭内生活が続いたことも要因の一つと考えられます。

・食生活、休日の過ごし方の見直しを図りましょう。
・お子さんの口の中を観察し、「歯科検診結果のお知らせ」を確認しましょう。

2 う歯と口腔内衛生

- う歯罹患率が減少してきたことは、前回の「ほほえみ」でお伝えした通りです。
- しかし、う歯保有者の治療率が低いことと、歯垢歯肉の状態が良好とはいえない児童が多く見られることが、今後の課題となってきます。

3 新型コロナウイルス感染症を予防するために

手洗い意識もマンネリ化傾向にあります。
もう一度、手洗いを意識しましょう。

- この冬はインフルエンザ流行も同時に心配になってきます。感染予防を徹底しましょう。
- 寒くても換気が大切！！湿度を下げない努力を！！
- 教室や家庭内の換気の仕方を工夫してください。対角線に窓を開けることが重要です。
- 加湿器もじょうずに使いましょう。

- マスク着用習慣と同時に口呼吸が増えています。マスクの中で口をあいて呼吸していませんか？

口の中が乾燥し、ウイルスが直接口の中に入り込んで感染しやすくなります。また、だ液量が減るため、歯周病リスクも高くなります。

感染症：自分も感染しない！相手にも感染させない！！ ことが大切です。

