

ほけんだよい

No.13

令和7年11月21日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

感染症に注意！

最近、伊達市内ではインフルエンザが流行しています。今元気なみなさんも、こまめな手洗いやうがい、マスクの着用、換気等の予防をしっかりと行って、感染予防に努めていきましょう。



インフルエンザ流行中

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	⦿	平熱～高熱	⦿	⦿	⦿	⦿
インフルエンザ	⦿	高熱	⦿	⦿	⦿	⦿
カゼ	⦿	平熱～微熱	⦿	⦿	😊	⦿

⦿ … 高頻度 ⦿ … よくある ⦿ … ととき ⦿ … まれに ※無症状の場合を除く

おうちの方へ

伊達市内では、10月にインフルエンザが大流行し、一端は落ち着きましたが、今週に入り、また流行し始めています。

大田小学校では、今のところは流行していませんが、油断はできません。

本校でも、うがい・手洗いの励行、消毒換気等に取り組んでいますが、ご家庭でも引き続きお子さんの健康観察と感染症予防をよろしくお願いします。



【保護者の方へ】

11月12日（水）に、『第2回学校保健委員会』を開催しました。
今回は、10月に実施した第2回生活習慣チェックの結果をもとに、子どもの生活習慣（食事・運動・睡眠）と健康について話し合いました。



【大田小児童の現状 ～生活習慣チェックから～】

① 就寝時刻について

10時までに寝ている児童は87%で、その中でも半数以上の児童は、9時30分までには寝ているようです。寝る時刻は、ほぼ決まっている児童がほとんどで、寝る時刻が遅い児童は、そのような生活リズムが習慣化しているようです。また、テレビやゲームなどの視聴時間、大人の生活に合わせた生活リズムなどが、児童の就寝時刻に影響しているようです。

② 起床時刻について

全児童が7時前に起床しており、特に6時～6時30分の間に起床している児童が多いです。

③ テレビ・ゲーム・パソコン、携帯電話、タブレットなどの視聴時間について

- ・ 日頃のスクリーンタイムの時間は、2時間未満の児童が半数以上ですが、3時間以上の児童が約2割以上でした。さらに、休日は視聴時間が平日よりも長い傾向が見られます。
- ・ 学校では、児童に水曜日の「ノーメディア・読書デー」を推奨しています。全く見なかった児童は増えており、ノーメディアデーを意識して取り組んでいる児童が多かったです

④ 寝る前の歯みがき

ほとんどの児童が寝る前の歯みがきができていますが、習慣化していない児童も見られます。むし歯予防のためにも就寝前の歯みがきは大変重要です。

⑤ 朝食摂取

ほとんどの児童が朝食を食べています。一方、「食欲がない」という理由で朝食を食べない児童も見られました。一日の活力源である「朝食」です。しっかり食べて一日を元気に過ごして欲しいと思います。

⑥ 運動

ほとんどの児童が、体育以外の運動をしています。室内で過ごしている児童もあり、運動の二極化が見られます。運動は、規則正しい生活習慣と早寝早起きの睡眠習慣の獲得につながりますので、積極的に運動を推奨していききたいと思います。

【家庭の様子から】（家庭でのお子さんの様子を話していただきました）

- ・ 寝る時間を早くするように心がけたい。
- ・ ゲームや動画の視聴時間については家庭でのルールづくりが大切。
- ・ 運動については、親主導で体を動かす工夫をしたい。
- ・ インフルエンザの予防対策をしっかりしていきたい。

など



【学校医の先生方から】 資料から抜粋



学校医
岡史仁先生

◇子どもにゲームのルールを知らせる5つのコツ

①ルールを守れたらほめる。②ゲーム以外の楽しみを共有する。③塾や習い事に通わせる。④学習アプリを利用する。⑤親が率先垂範する。

◇ インフルエンザは、例年11月頃より流行が始まり、1月から3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザにかからないよう、また、他の人に感染させないように心がけましょう。



学校歯科医
小森谷亮先生

◇ 小学生では、歯肉炎が多く見られます。原因は歯垢。歯垢は食物残渣の（食べかす）ではなく、口腔内の常在菌の塊です。予防および治療はブラッシングですので、機械的に歯垢を除去するのが基本です。



学校薬剤師
上山里奈先生

◇2種（皮下注・経鼻）のインフルエンザワクチンについて

フルミスト（経鼻弱毒生ワクチン）は、「注射が苦手なお子さん」にとって選択肢のひとつ。ただし、体質や病気の有無によっては注射のインフルエンザワクチンの方が安全で確実です。

お忙しい中「学校保健委員会」にご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

