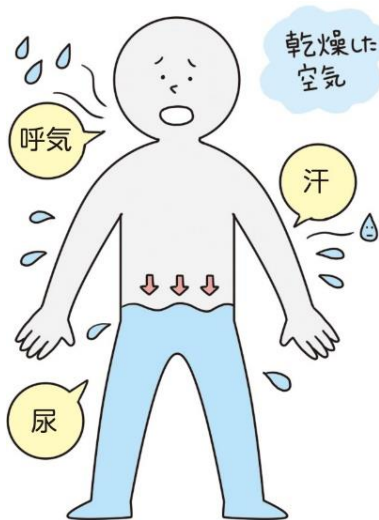




れいわ ねん がつようか すい
令和7年1月8日(水)
とりつすみだとくべつしえんがっこうちやう
都立墨田特別支援学校長
あさひ しげや
朝日 滋也

とし あけて、しゅうかん た 1週間が経ちました。いよいよ がつき はじ 3学期の始まりです。ことし もくひよう た 今年の目標は立てましたか？
ふゆやす 冬休みはどのようにすごしましたか？ゆっくりしていた人もいれば、どこかにお出掛けした人もいるのではないのでしょうか。まだまだ寒い日は続きます。体調管理をしっかりとって、1年の良いスタートを切れるといいですね。

★冬もしっかり水分補給をしよう



みなさんは、日頃からこまめに水分をとっていますか？夏場は暑くて汗をかきやすく、喉も乾きやすいため水分をとる量が増えます。反対に、冬場は寒くて汗をかきにくいので喉も乾きにくくなります。しかし、夏場より冬場の方が空気が乾燥しており、見た目では分かりにくいですが知らず知らずのうちに皮膚や呼吸から体の水分が失われています。一口ずつでも良いので、こまめに水分をとる習慣を付けましょう。

また、感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気を付けましょう。吐いたり、下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。病気のときだけでなく、普段から暖かい飲み物をとるように心掛けましょう。

★換気をしよう！

換気とは室内の空気と外の新鮮な空気を入れ替えることです。窓やドアを開けることで換気を行うことができます。換気を行うことによって、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザウイルス感染症などの様々な感染症を予防することや感染を広げないことにつながります。今の時期は、暖房を付けているときが多く、換気を行うことを忘れてしまいがちですが、無理のない範囲で、こまめに換気をして感染症にかからないようにしましょう！



換気の目安、方法 (厚生労働省より)

- 30分に1回以上する。
- 窓を全開にして、数分間ほど行う。
- 複数の窓がある場合には、2方向の窓を開ける。
- 窓が1つの場合は、ドアを開ける。

換気・通風のポイントは



『2か所』を『対角線』で

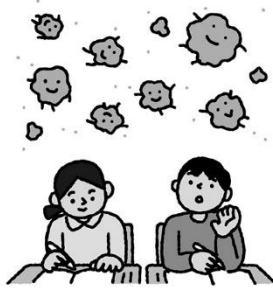
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



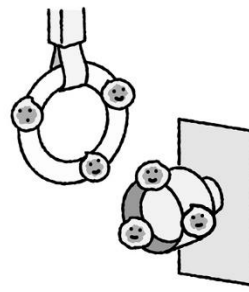
せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



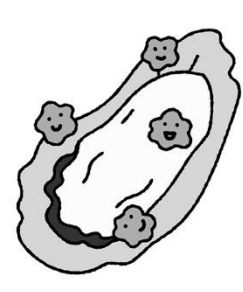
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

***** <保護者の方へ> *****

◆ 健康相談を実施しています

1月8日(水)、2月12日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

※1月は始業式の日ですので健康相談を希望される方は、早めに御連絡をお願いします。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)

◆ リンゴ病(伝染性紅斑)に注意

両頬に赤い発疹(紅斑)が出ることから「リンゴ病」とも呼ばれる、小児に多い感染症です。12月は1都3県で流行警報レベルでした。伝染性紅斑は、ウイルスによる感染症です。主な症状としては、約10~20日の潜伏期間の後、微熱やかぜの症状などがみられ、その後、両頬に蝶の羽のような境界鮮明な赤い発疹(紅斑)が現れます。続いて、体や手・足に網目状やレース状の発疹が広がりますが、これらの発疹は1週間程度で消失します。中には長引いたり、一度消えた発疹が短期間のうちに再び出現したりすることがあります。成人では関節痛を伴う関節炎や頭痛などの症状が出ることもありますが、ほとんどは合併症を起こすことなく自然に回復します。多くの場合、頬に発疹が出現する7~10日くらい前に、微熱やかぜのような症状がみられ、この時期にウイルスの排出が最も多くなりますが、発疹が現れたときにはウイルスの排出はほとんどなく、感染力もほぼ消失しています。そのため、発疹が現れた際は、全身状態が良ければ登校可能です。感染経路としては主に飛沫感染で、接触感染もあると言われています(厚生労働省 HP より抜粋)。伝染性紅斑に限らず、様々な感染症を防ぐために手洗いうがいを励行し、規則正しい生活を送りましょう。