

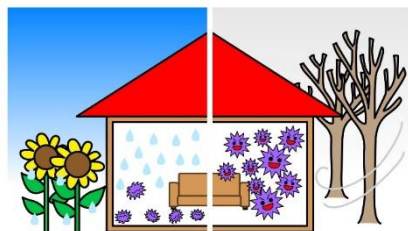
からだから 12月号

文教大学附属小学校 保健室 令和4年12月



ウイルスが活発になる季節です。しっかり加湿を！

12月に入り、急に気温が低くなり、いよいよ本格的な冬の訪れを感じるこのごろです。気温が低く寒い季節は、インフルエンザなどのウイルスが、活動しやすくなります。



湿度が低く、乾燥した空気では、ウイルスも乾燥した状態になり、ウイルスが空気中をフワフワとただよう時間が長くなります。つまり、長い時間、空気中にウイルスがたくさんいる状態をつくることになり、ウイルスがからだの中に入る機会を増やすことになってしまいます。

逆に、加湿器などを上手に使用して、湿度が高い状態を保つことができれば、ウイルスも空気中の水分を含んで重くなり、床に落ちやすく、ウイルスの生存率は低下します。みなさんの教室やおうちの中はどうでしょうか？ 加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したり、空気が乾燥しないような対策はできていますか？

【湿度の目安】

- ×40% 以下：ウイルスが増えて、活発に動き出す
- ◎40~60%：ウイルスが増えにくい。人にとっても快適！
- ▲60% 以上：ジメジメしすぎて、カビなどが発生しやすい。



加湿されると
くる
苦しい！

寒い冬は、夏と違って汗をかく機会が少なくなります。ここで忘れがちなのが、水分補給です。おうちから持ってきた水筒の中身をそのまま持ちかえる…という人はいませんか？ 夏のようにポタポタと落ちる汗ではありませんが、寒い冬でも汗をかいています。水分をとらないことで、便秘や頭痛、のどの痛みを引き起こすことがあります。

ある日の保健室

「おなか痛い」と来室する子たちに、必ず聞くことが「今日はうんちは出ていますか？」ということです。ほとんどの人は「今日は出てないけど、昨日は出たよ」、「今日の朝出たよ」と答えてくれるのですが、中には、「いつ出たのかわからない…」、「しばらくうんちは出ていない」という人がいます。



そんな時は、おなかのマッサージをしながら、うんちが出てくるための話をします。マッサージの後には、水筒の水を4~5口飲んでもらいます。そして、ゆっくりトイレに座ってもらうと、にっこり顔で戻ってきてくれるのです。

水分不足になると、うんちがかたくなって出にくくなることを伝えると、「そういえば、こんなに水筒の中身が残ってます！」、「あんまりのどが乾かないから飲んでいませんでした」と、水筒を見せてくれる子も。寒い冬もからだは水分を必要としています。水分が不足することで、からだには色々な問題が起こってきます。のどが乾いたと感じる前に水分補給をしてください。

皮膚の乾燥にも注意です！



この季節は、皮膚のトラブルも気になります。手や足、唇がカサカサになって、かゆみや痛み、血が出ていると、来室する人も多くなります。



子どもの皮膚は、おとなと違って、薄くて弱くて、すぐに乾燥してしまいます。こまめに保湿クリームを塗るのが一番いいのですが、なかなか難しい人は、お風呂あがりに、全身に保湿のクリームを塗るのがおすすめです。毎日続けることで、乾燥の状態がだんだんよくなっていくと思います。ぜひ続けてみてください。

また、唇の乾燥が気になり、自分でなめることを繰り返していると、唇の水分が奪われてさらに悪化し、唇が真っ赤になってしまうことがあります。唇の乾燥が気になる時には、なめずに、リップクリームをたっぷりぬるようにしてください。



コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて

今年は、コロナとインフルエンザが同時に流行すると言われています。みなさんのおうちでは、その時に備えて、どんな準備をしていますか？「熱が出た！」という時、家族みんなが動けなくなる可能性がありますので、その時に備えて、準備をすすめてください。

【小学生の場合】

のどの痛みや発熱などの症状が出たら…
かかりつけ医や地域の小児科医などにすぐに連絡してください。



重症化リスクの低い人は、自分で検査をすること、陽性だった場合にフォローアップセンターに登録して、自宅療養することとされています。小学生の場合には、何らかの症状が出た場合、自己判断で対応するのではなく、医療機関を受診することとされています。

受診を迷った場合
夜間や休日の場合
電話相談窓口などをご利用ください
「救急車利用マニュアル」「子どもの救急」等Webサイトの参照や
#7119（救急要請相談）、#8000（子ども医療相談）など

【医薬品などの準備】

- 市販の新型コロナウイルス抗原検査キット
⇒国が承認したキット「体外診断用医薬品」
「第1類医薬品」と表示されているものを選ぶ
- 市販の解熱鎮痛剤など
⇒小学生の場合は、市販薬は使わず、
かかりつけ医に相談しましょう。
- 体温計：電池の確認を！
- 生活必需品
⇒手指消毒、洗剤、ゴミ袋、衛生用品、
トイレットペーパー、ティッシュペーパー等



【食料品などの準備】

- 水分補給ができるもの
⇒スポーツ飲料、経口補水液、
ゼリー飲料
- 体調がよくない時でも食べやすいもの
⇒レトルトのおかゆ、パックのごはん、
うどんなど
- 調理せずに簡単に食べられるもの
⇒レトルト食品、缶詰、即席スープ、
インスタント味噌汁、
冷凍食品など

