



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2024.10.7 No.6

お彼岸を境にすっかり秋らしい気候になったかと思えば、10月になりまた暑さが戻りました。寒暖差に体がついていくのが大変です。このような不安定な陽気ですから、今学校では風邪の症状（発熱・咳・のどの痛み等）による欠席が学年に関わらず多いです。

10月26日のスポーツフェスティバルに向けて練習も盛んになりますので、ご家庭では睡眠や栄養をしっかり取らせて、体調を整え学校へ送り出していただくとありがたいです。



●今年手足口病による欠席が多いです！

芦子小では9月下旬頃から低学年を中心に手足口病による欠席が増えました。10月に入ってもパラパラと欠席者が出ています。幼稚園や保育園に通われる妹や弟からうつるケースが多いようです。手足口病に関する情報を載せましたのでご覧ください。

手足口病について

夏風邪の一種で、手、足、口の中に水疱ができるのが特徴です。生後6ヶ月くらいから、4~5才頃の乳幼児に多い病気です。

【潜伏期間】3~6日くらい

【感染経路】せきや唾液などの飛沫感染のほか、便からもウィルスが排泄されて口からうつったりします。

【症状】手のひら・足の裏・肘・膝・口腔内等に、周辺が赤くて真ん中が白い、米粒大の水疱ができます。足や口腔内の水疱の痛みで歩行が辛かったり食事がとりにくかったりする場合があります。熱は出ても37~38度くらいで、1~2日で大抵下がります。ときに下痢や嘔吐を伴うこともあります。

【予防法】国内に使用可能なワクチンはありません。一般的な感染症予防を行い、特に手洗い（排便後、排せつ物の後始末後）が重要です。

【登校基準】本人の全身症状が安定している場合は登校可能です。流行の阻止を目的とした登校停止は、ウィルスの排出期間が長いことから有効性が低いです。



●お子さんの爪は長くないですか？

保健室でけがの対応をしていると、爪が長い子どもが増えていることに気づきました。切り忘れているのではなく先端がきれいに尖った形をしていて、特に高学年女子に多いです。

学校生活では爪が長いことにより衛生面や安全面でのデメリットがたくさんありますので、ご家庭でもお子さんの爪が長くないか時々声掛けをしてあげてください。

長い爪のデメリット…

① 細菌や雑菌が繁殖して不衛生になる！

爪の長さが3ミリと0.5ミリでは細菌の数が243倍も異なるそうです。特に給食当番の人は不衛生になります。

② 爪が割れる！

外遊びや体育の時間に物や人に当たって爪が割れることがあります。

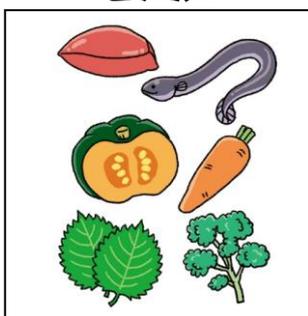
③ 人や物を傷つける危険がある！

学校では体育や実験など危険な場面があります。その時に何かの拍子に爪が人に当たったりすることがあります。過去に、バスケットの試合中にボールを取り合い、友達の顔を深く傷つけてしまった出来事がありました。

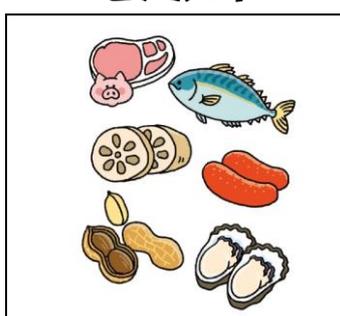
●目に良い栄養を取ろう！

今年のサンマ漁は豊漁と聞いています。でも、スーパーの魚売り場を見ると価格の割には細身のサンマが並び、少し物足りなさを感じます。さて、10月10日は目の愛護デーなので、目に良い栄養について考えてみましょう。ビタミンAは目の網膜細胞を守り、光を感知するのを助けます。ビタミンB群は眼精疲労の回復を早め、視神経の伝達機能を促します。ご家庭の食卓に並んでいる目に良い食材についてお子さんと話題にしてみてもいいかもしれませんか？

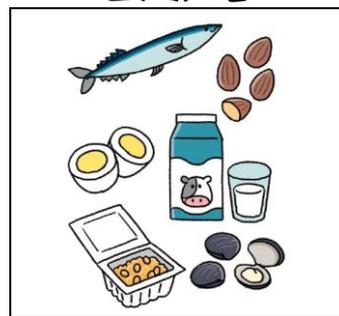
ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンB2



「今日は何レベル？」

子どもたちの登校時に運動場で「暑さ指数」を測っていたときのことです。「先生、今日のレベルは何レベル？」1年生の女子が声をかけてきました。「今は厳重警戒だけど昼には危険レベルになると思うよ」と答えると、「ふーん、じゃあお絵かき日和だね～」と!!

「暑さ指数」は「安全」「注意」「警戒」「厳重警戒」「危険」レベルに分かれています。中休み・昼休みの校内放送をちゃんと聞いて生活に活かそうと考えている1年生もいるのだなぁとビックリしました。(笑)