

No.9

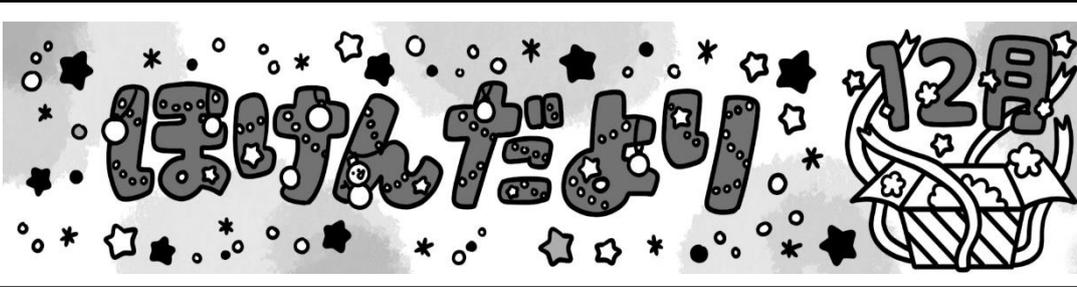
令和6年12月20日(金)

大崎市立古川北小学校

保健室

(文責) 養護教諭

田中 美保

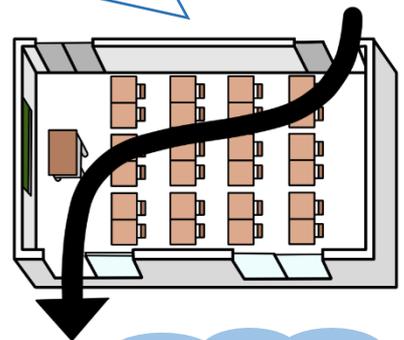


日に日に寒さが増し、冬らしくなってきました。来週からは冬休みです。年末年始は、家族や親戚と集まる機会も増えることと思います。家族との団らんの時間や会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。家族で今年一年を振り返り、新年の抱負を伝え合うなどし、人とのふれあいの時間を大切にしていきたいと思っています。

学習効率を上げるために換気をしよう！

12月2日(月)に、学校薬剤師の櫻井先生(古川調剤薬局駅東店)が来校し、学校環境衛生検査の一つである教室内空気検査を実施しました。今回は6年1組さんにご協力いただき、授業開始30分後の二酸化炭素濃度を測りました。結果は、基準値の「1500ppm以下」を大きく上回る2000ppmでした。寒い日だと暖房効率を上げるために、なるべく窓やドアは閉めてしまいがちですが、休み時間の換気だけでは足りないことも多いです。室内の二酸化炭素濃度が高くなると、頭が痛くなったり、集中力が低下します。授業中も適宜換気し、新鮮な空気のもとで学習活動が行えるよう、指導をいただきました。

学校でもお家でもやってみよう！
効率の良い換気！



対角線上の窓(ドア)を開けるのがポイント！

ゆたんぽ・カイロ どこを温める？

“^{おんあんぼう}温罨法”は身体の一部を温める看護技術の一つで、医学的にも効果が立証されています。

- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まる。
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防ぐことができる。肩甲骨の間を温めるのがおすすめ。
- お腹** おへその少し下を温めると元気に過ごせると言われている。(おへその周辺にツボが複数あるため)
- 腰** おへその真裏を温めると腰全体が温まる。
- 足** くるぶしの周辺やふくらはぎを温めると足先まで温まる。

※低温やけどには注意しましょう。



古いタオルの回収にご協力いただき ありがとうございました

教育相談期間にお願いしました古いタオルの回収ですが、たくさんのご家庭からご協力いただきました。子どもたちがすぐに使えるよう、タオルを切って持ってきてくださった方も多く、大変助かりました。校内での清掃活動等に活用させていただきます。ありがとうございました。



出席停止期間の確認を！

大崎市内では依然、インフルエンザが流行しています。県内でも大崎管内でのインフルエンザの患者数が特に多いと報道されています。市内では学級閉鎖となった学校もあるようです。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し違います。早見表を参考に、再登校日の確認を行ってください。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

\ コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

子どもの高熱時

「**熱せん妄**」に
気を付けて!!



階段の上り下り、トイレ誘導の際は特に、大人が付き添うようにしましょう。子どもが一人で事故を起こしてしまう状況は、予測して避けるようにしましょう。

「**熱せん妄**」とは

- ・ 発熱に伴う異常な行動のこと。
- ・ 1歳から10歳くらいの年齢の子どものみで見られる。

(高熱を出した子どもが、突然うわごとを言う、歌を歌い出す、笑い出す、泣き出す、部屋の中を歩き回る、窓を開けて飛ぼうとするなどの普段とは違う行動をとったり、パニックを起こしたりする)

高熱の子どもを看病するときに気を付けること

- * 発熱後2～3日は子どもから目を離さない
- * 看護者(大人)が手薄な場合は、2階よりも1階の部屋で休ませる
- * 飛び降りや飛び出しを防止するため、ドアや窓の鍵は閉める
- * 処方薬は医師の指示通りきちんと飲ませる
- * 体(首筋、脇の下、太ももの付け根など)を冷やす
- * 手をにぎる、体をさするなど子どもを安心させる