

ほけんだより 2月

家庭数配付

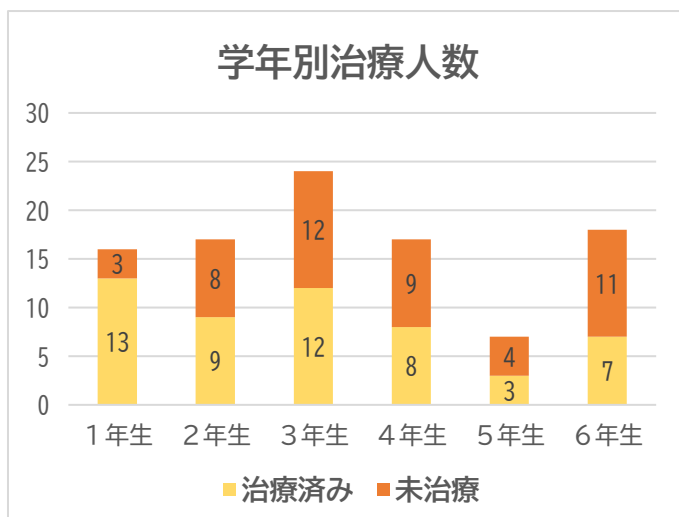
新座市立東北小学校
令和5年2月1日
養護教諭：泉田萌花

♡♡♡♡♡ インフルエンザが流行しています ♡♡♡♡♡

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてからおよそ3年が経ちました。ここ3年間、感染症といえはコロナが中心でしたが、今年はコロナと同時にインフルエンザも流行しています。冬は低温・乾燥で、ウイルスが活発になる環境が整っています。また、長い間インフルエンザが流行していないため、特に子供は免疫がなく、かかってしまう可能性が高いと言われています。引き続き、基本的な感染対策（手洗いうがい・換気・必要に応じてマスク）を行いましょう。また、十分な睡眠とバランスの良い食事でウイルスに負けない免疫力を保ちましょう。

新型コロナウイルス感染症		インフルエンザ
潜伏期間	5日程度（1～14日）	平均2日（1～4日）
感染経路	飛沫感染、接触感染、エアロゾル	飛沫感染、接触感染
症状	発熱、筋肉痛、倦怠感、咳、咽頭痛、痰、味覚・嗅覚障害	高熱、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛、咳、咽頭痛、鼻水
治療法	主に対症療法 （症状をやわらげる薬）	抗インフルエンザ薬 （インフルエンザウイルスを排除する薬）
登校 できるまで	（発症した日を0日目として） 7日目までは出席停止	①（発症した日を0日目として） 5日目まで出席停止 ②（解熱した日を0日目として） 2日目まで出席停止 ①、②の両方を満たせば登校可能

むし歯の治療状況について



6月の歯科健診で見つかったむし歯の治療に行った人は、1月末時点で52人/99人（52.5%）でした。昨年度は治療率約59%でしたので、あと1歩届いていない状況です。歯1本の価値は約100万円と言われています。なんと全部の歯で2800万円！歯も大事な財産の一つです。毎日の歯みがきと適切な治療で大切な歯をまもりましょう。

❄️❄️❄️ 傷をきれいに・早く治す「湿潤療法」 ❄️❄️❄️

少し前まで、すり傷の手当は「消毒をし、乾燥させてかさぶたにする」というのが基本でした。しかし、最近では「傷に消毒液を使用しない、乾燥させない」ことが大切であると言われていす。これは湿潤療法（モイストヒーリング）といって、傷をうるおった状態に保つことで、体の持つ傷を治す力を最大限に引き出す方法です。湿潤療法は傷が早く、きれいに治ると言われています。キズパワーパットは、貼るだけでこの湿潤療法をしてくれるばんそうこうです。

〰️〰️〰️ 東北小の傷の手当ての方法 〰️〰️〰️

① 流水でよく傷を洗う

傷ができたときは、傷口から菌が体内に入るのを防ぐために、できるだけ早く汚れを洗い流すことが重要です。消毒液は殺菌の役割を果たしますが、同時に傷を治そうと体内から出てくる成分も壊してしまいます。ですので、かえって傷の治りが遅くなってしまったり、傷あとが残ってしまったりする原因にもなります。学校内でのけがでは、基本的に消毒液を使用せず、水で十分に流しています。

② ワセリンで傷を保湿

血が止まったあと、傷口から血ではない液体が出てきます。実は、これは「傷をなおすために集まってきた細胞」が入った液体なのです。この液体を無理に乾燥させずに保つことが重要です。乾燥させないために、傷口にワセリンという保湿剤を塗っています。

(③) ガーゼやばんそうこうなどで傷を覆う

ワセリンを塗った後、必要があればガーゼやばんそうこうなどで傷を保護します。最も大切なのは、傷を毎日確認し清潔を保つことです。ばんそうこうを貼ったまま放置してしまうと傷が膿むことがあります。①→②→(③)を傷がふさがるまで繰り返します。

じどう 児童のみなさんへ

転んですり傷ができたときに、洗わずにそのまま保健室に来ている人が時々います。きちんと水道で傷をきれいに洗い流してから来るようにしましょう。

けがをして困っている下級生に、手当ての仕方を教えて、保健室に連れて来てくれる上級生がたくさんいます。いつもありがとう！



ワセリンとは？

ワセリンは石油から作られた保湿剤です。ぬると肌に薄い膜ができ、水分が蒸発するのを防ぎます。石油が原料と聞くと、肌に良くないのでは？と思うかもしれませんが、ワセリンは赤ちゃんから大人まで使える刺激の少ない保湿剤です。

キズパワーパットなどのばんそうこうはかぶれてしまうという人でも、ワセリンは肌に負担が少ないため、おすすめです。

