



令和7年1月24日
府中町立府中中央小学校
保健室

インフルエンザや風邪の流行に加え、花粉症のシーズンも始まるこの時期は、鼻水が出る児童を多く見かけます。中には、うまく鼻をかめておらず、鼻水を溜めてしんどそうにしている児童を見かけることもあります。風邪の時の鼻水は、ウイルスや細菌などの病原体が含まれ、膿の混じったドロツとした状態になります。その鼻水を溜めたままにしておくと、鼻づまりだけではなく、鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、痰や咳などを悪化させる原因になります。鼻水が出る間は、すすって溜め込まずに、鼻水を外に出すことが大切です。

そこで3学期は、鼻をかむことの大切さと正しい鼻のかみ方について、全学年に保健指導を行いました。どの学年も、自分事として積極的に学ぶ姿が見られました。

鼻水の色で自分の体の状態がわかる!?

鼻水が出る要因や鼻水の働きについて学んでいる場面です。鼻水の色と病気の関係性については、自分のこれまでの経験を思い出しながら考えることができていました。特に、黄色い鼻水と白血球の関係については、多くの児童が「はたらく細胞」(講談社)を知っており、大いに盛り上がりました。



正しい鼻のかみ方をティッシュを使って実験している場面です。短冊型に破いたティッシュに向かって鼻息を吹きかけることで、鼻腔から空気が出ていく感覚を体感しました。空気の通りを可視化することで、正しい方法で鼻をかむことの必要性が分かりました。

正しく鼻をかむ4つのポイント

- ①口から空気を吸う
- ②片方の鼻から出す
- ③ゆっくり少しずつ出す
- ④強くかまない

ご家庭でもできる鼻かみ練習法

- ①口から空気を吸ったあと口を閉じて、片方の鼻を指で軽く押さえる。
- ②もう片方の鼻から空気をたくさん吹き出す。
- ③反対側も同様に行う。

この方法を繰り返し練習することで、小さいお子さんでも徐々に鼻をかむことができるようになります。ティッシュを顔の前に垂らし「片方の鼻から出す空気で、ティッシュを大きく揺らせるかな?」と、ゲーム感覚で楽しみながら練習するのがおすすめです。ぜひ、ご家庭で話題にしてみてください。



感染性胃腸炎に気を付けて!



腹痛、下痢、嘔吐のような消化器症状を訴えて、保健室に来室する児童が増えています。寒い時期には、おなかが冷えることで消化器の働きが低下し、食べ物が消化されにくくなることで下痢になることがあります。また、冬は、ノロウイルスによる食中毒が増える時期でもあります。普段から石けんでの丁寧な手洗いが大切です。特に、下痢などの症状がある場合は、注意してください。トイレ後や食事前などには、手洗いを徹底して行うようにしてください。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状

が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



インフルエンザ（A型）まだまだ流行中!

12月26日より、広島県全域にインフルエンザ警報が発令されています。本校でも、昨年末に引き続きインフルエンザ（A型）が流行しています。また、これからB型のウイルスが流行し、感染が拡大する可能性があるといわれています。校内では、手洗い・換気の徹底や必要に応じてマスクの着用を呼びかけています。今後とも、校内での感染拡大防止にご協力をお願いします。

〇感染症等治癒通知書について

以前お知らせしたとおり、今年度からは**感染症等治癒通知書を提出していただく必要はありません**。ただし、インフルエンザの診断結果や療養期間について必ず学校にご連絡ください。よろしくお願いします。

☆インフルエンザの出席停止期間

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	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
解熱後3日目に 発熱した場合	発熱	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目							
解熱後4日目に 発熱した場合	発熱	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目							

