



令和5年10月27日  
多西小学校 保健室

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物が実る季節です。この時期は、行事もたくさんあり、子供達の頑張りも“実る”秋ですね。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目一杯発揮してくれることを期待しています。

## 風邪を引いたら...熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



歯は、食べ物を噛み砕く以外にも、言葉を話すときの「発音」を助けたり、顔の形を整え美しい表情を作る、体の姿勢やバランスを保つ働きなどがあります。

歯は虫歯になると、治療はできても元通りにすることはできません。歯磨きをしっかりと、大切な歯を守りましょう。

またよく噛むことで、虫歯予防・肥満防止・消化を助ける・脳が活発になる・歯並びがよくなるなどの効果もあります。

歯を守るためにできることを、お家でも考えてみてください。



1日の寒暖差が大きく、体調不良や発熱での欠席者が増えてきました。近年、多西小学校でインフルエンザが流行することはありませんでしたが、今年は全国的にも市内でもすでに流行し、学級閉鎖が起きています。今年度も、一人一人が感染症対策を徹底して、体調不良での欠席者が減ることを期待しています。しかし、この3年間でインフルエンザになった人が少ないため、免疫を持たない人が増えています。そのため、コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が危惧されています。インフルエンザは、例年12月～3月ごろに流行しますが、今年度はすでに流行が広がっているため、予防接種を検討されている場合は、早めの接種をおすすめします。

ワクチン接種や予防を徹底していても体調を崩すことはあります。学校で発熱や風邪症状がみられる場合は、お迎えをお願いしています。お迎えを待つ待機場所は、感染症対策として保健室ではなく、別室対応となりますので、ご了承ください。引き続き毎朝の検温・健康観察もお願いします。朝から体調が悪い日は、無理をせず休むようにしてください。免疫力を高めるために、規則正しい生活習慣やバランスのとれた食事・適度な運動も心がけてみてください。

お子さんのことでご心配なこと、気になることがあればお気軽に保健室までご相談ください。毎週水曜日にはSCの並木も来校しますので、面談を希望される場合は竜瀬までお電話ください。