

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 13】2025. 1. 20

ふゆやすみあけ、きそくたのしい生活リズムですごそう！

あたらしい一年がスタートしました。みなさん冬やすみは元気にすごせましたか？インフルエンザや様々な感染症がはやっていたので、体調をくずしていたという人もいるかもしれません。インフルエンザもまだはやっているので手洗い・うがいやあたたかい服そで体をまもりましょう。

また、冬休み中、生活リズムがみだれてしまった人もいるかもしれませんね。きそくたのしいリズムにもどして、カゼやインフルエンザなどのウイルスにまけないようにしましょう。



水ぼうそうの流行について

江別保健所管内（江別市、石狩市、当別町、新篠津村）では、水ぼうそうが流行しています。

症状：発熱と同時に、胸や腹部を中心に全身にかゆみのある赤い発疹が広がります。発疹は赤く小さなブツブツから始まり、水ぶくれ、中心に膿をもった膿疱、かさぶたへと徐々に変化します。感染力は、水ぶくれの状態のときが強く、かさぶたになると感染力はなくなります。

潜伏期間：2週間程度

出席停止の基準：すべての発疹がかさぶたになるまで。



※水ぼうそうは出席停止となりますので、かかった際は学校へ連絡をお願いします。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のもの
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。