

# ほけんだより



令和8年1月

さいたま市立三室小学校

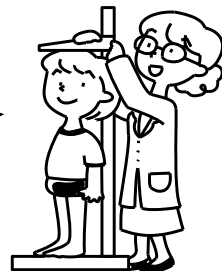
1月の保健目標  
すききらいなく  
なんでも食べよう

令和7年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
冬休み中のお子さんは元気に過ごせましたか。お子さんの冬休み中の健康状況を把握するため、「冬休み中の健康状況調査」を配付しました。ご記入の上、  
1月13日（火）までに担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。

## < 身体計測があります >

- 1月 9日（金）6年生
- 13日（火）4・5年生
- 14日（水）2・3年生
- 15日（木）なかよし・1年生

長い髪を結ぶ位置は  
下の方か、横にして  
ください。



- ① 計測は体育着です。身長・体重をはかります。
- ② 担任から健康カードを配付されましたら、成長の記録（体重、身長）のグラフをお子さんと一緒に作成し、裏面の保護者④に捺印し担任までご提出ください。

## 1月13日（火）～1月16日（金）は元気チェック週間です！

1月の学校生活目標は「健康に気を付けて生活しよう」です。3学期が始まりましたが、朝なかなか布団から起き上がれない児童がいるようです。寒さに負けず元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが重要です。「元気チェックカード」を配付しますので、お子様と起きる時刻を決め、自分の力で朝起きるようにさせてください。

好き嫌いせずに3食しっかりと食べ、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。



## < 夜尿症ってなに？ >

### ・おねしょと夜尿症の違い

「おねしょ」と呼ばれる夜寝ている間の尿漏れですが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。夜尿症はアレルギー疾患に次いで2番目に多い小児の慢性疾患といわれています。推定で、日本の小中学生を含む5～15歳の約80万人に夜尿症があると考えられています。

### ・どうして夜尿症になるの？

寝ている間に作られる尿の量が多すぎたり、膀胱に尿を十分にためられなかったりすることが関係しています。夜尿症の場合、膀胱が尿であふれそうになっても起きられないため、寝ている間に尿もれをしてしまいます。一般的に夜尿症は成長とともに自然に治癒しますが、早めに治療することで、治癒率が高くなるという報告があります。詳しく知りたい方は保健室までご相談ください。



裏面に、冬に流行りやすい病気についての説明を載せました。参考にしてください。

## インフルエンザ

**原因** インフルエンザウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違う。

**症状** 高熱が出て悪寒や頭痛・喉の痛み・咳・鼻水・筋肉や関節の痛みが出ることもある。普通のかぜより症状が重いことが多いが、型によっては微熱や胃腸炎に似た症状のこともある。

**対応** 発症後 12~48 時間後に受診し、抗ウイルス薬をもらい、睡眠をとり、水分補給をする。発症後 5 日間を経過しかつ、解熱後 2 日間を経過するまで出席停止。

## 風疹

**原因** 風疹ウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。せきやくしゃみをした時の飛沫で感染する。

**症状** 全身にピンク色の細かい発疹。耳の後ろ、首のリンパ腺が腫れてグリグリができる。白目が赤くなる。熱が出ることもある。



**対応** すぐに受診し熱が下がっても発疹が消えるまでは出席停止。痒みには医師から処方された薬を塗り、かきむしらない。妊婦さんに接触しない。

## RSウイルス感染症

**原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に 1 歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

**症状** 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。



**対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

## クループ症候群

**原因** パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。



**症状** 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜい鳴を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。

**対応** 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

## 気管支炎

**原因** インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

**症状** 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。



**対応** 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

## 肺炎

**原因** ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。



**症状** かぜの症状のあと、4 日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。

**対応** レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なことも。

## 溶連菌感染症

**原因** A 群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

**症状** 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3 日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

**対応** 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

## 感染性胃腸炎

**原因** ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。ロタ、アデノウイルスによるものは生後半年~2 歳くらいの子が多くかかる。

**症状** 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

**対応** 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は 2~3 日から 1 週間程度で治まる。