



# 耳をすませば秋の音



9月に入っても、日中はまだ暑い日が続いていますね。皆さん、元気に過ごしていますか？夏休み明け、順調に体や心のリズムは戻ってきましたか？暑さの中にも、時々、吹く風が涼しく感じられたり、虫の声もセミから鈴虫にバトンタッチしたり、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。

さて、夏から秋へと季節が変わるこの時期は、体がだるかったり、食欲がなくなったり、夏の疲れが体調に出やすいものです。シャワーだけでなくお風呂に入って血の巡りを良くしたり、体を中から温める食材を積極的に食べたりすると良いそうです。生活リズムとともに、少し意識をしてみるのもいいですね。

これからいよいよ一学期のまとめの時期です。皆さんにとって「実りの秋」となりますよう、保健室から応援しています！



## コロナ対策の第一人者・賀来先生の研修会レポート！

夏休み前、仙台市内の養護教諭を対象とした研修会に私たちも参加してきました。講師は、「新型コロナウイルス感染症市民向け感染症予防ハンドブック」の作成でも有名な賀来満夫先生でした。そのときのお話の一部をこの場を借りてご紹介します。

### ◇新型コロナウイルス感染症の症状について

- ・ 発熱や咳・息苦しさ等のほか、下痢などの消化器症状が出ることもある。
- ・ 「倦怠感(だるさ)」, 「食欲低下」という症状も感染した多くの人に出る症状である。
- ・ 臭覚・味覚障害, 結膜炎(目の充血など), 発疹(血管炎)も注意が必要な症状である。
- ・ 検温を日常的に行い, 「平熱+1℃」は要注意と考える。体温もだるさもかぜ症状も, 「いつもと違う」という感覚を大切に!
- ・ 子供や若者は, 感染しても症状が出ない場合もあるので, 自覚がないままに他者へ感染を広げてしまう可能性がある。(だから, 一人一人が「うつらない」「うつさない」ための対策を!)



### ◇感染予防のポイントは・・・

- ・ 感染リスクが高い「3密」を避けること。呼吸の量が増大するような活動(「運動」や「大声を出す・歌う」など)は特に注意!
- ・ 飛沫感染を防ぐために, マスクと換気・ソーシャルディスタンスが大事。
- ・ 換気は「窓を常時5~10cm, 対角線上に開ける」こと, 人と交流するときは「距離1m以上, 時間15分以内」を守ると良い。
- ・ 接触感染を防ぐために, 手洗いと環境衛生(消毒)が大切。
- ・ 家庭での消毒は, 家庭用洗剤でもOK。消毒に有効な洗剤は, インターネット上でも公開されているので参考にしてほしい。



### ◇「これだけは児童の皆さんや保護者の方へ伝えてほしい」という賀来先生からのメッセージ

- ・ 新型コロナだけでなく, 歴史上の「感染症」の歴史は「差別」の歴史と言い換えることもできる。しかし, 社会生活を営む以上, 誰にでも等しく「うつる」「うつしてしまう」可能性がある。大人も子供も, どんな集団に属していても, みんなが同じリスクを抱えている。このことを忘れてはいけない。コロナが人と人とのつながりが希薄にしてしまうのはとても悔しいこと。差別や偏見ではなく, 今こそ, みんなで協力して, コロナに負けずにこの危機を乗り越えましょう!



## 【保健室から】

- ・ 2 回目の発育測定は、11 月下旬に実施予定です。
- ・ 今後も残暑が厳しい日が予想されます。冷房稼働時に、外気との温度差や冷えから身体を守り、健やかに過ごすため、**肌着の着用や羽織り物の準備**など、服装選びについてご家庭でも声掛けをどうぞよろしくお願いいたします。



## ☆☆はみがきカレンダー&染め出しチェックカードへのご協力、ありがとうございました!☆☆

### 【児童のみなさんのがんばりを紹介】

- いつも細かいところまでみがけていなかったと思うので、これからはしっかりみがこうと思った。
- 意外とみがき残しが多くてびっくりした。
- 毎日色ぬりをしながら楽しく(はみがきが)できました。きちんと歯みがきをして歯がスツキリです。



### 【お家の方からのコメントを紹介】

- 仕上げみがきをする前は全体的に(赤く)染まっていたので、最後に仕上げみがきはまだ必要だと感じました。歯のくぼみや溝が汚れているので、しっかりとブラシを当ててみがいていくようにしたいです。
- 歯の裏側も丁寧にみがきましょう。歯は一生の宝物です。
- 歯みがきは日頃から丁寧にみがいていると思います。これからも朝夜の歯みがきをしっかり行い、8020 を目指してほしいです。



☆夏休み明けに実施したすくすくシートにつきましても、ご協力ありがとうございました。すくすくシートの取組の様子については、別の機会にご紹介いたします。



## 「体温」が教えてくれること ~自分の「平熱」知ってる?~

感染症対策の一環として始まった登校前の検温も、ずいぶんと習慣化してきたように思います。毎朝ありがとうございます。この検温の習慣、なんとなく毎日行うのではもったいない!そう思うのです。



- ◇ 「体温」は、私たちが体の状態を知るための大切な情報の一つです。普段はいわゆる「平熱」の状態  
で調整されていますが、炎症や感染など、**体内で異常が起こったときには体温が上がります。**
- ◇ 日本人の平均的な平熱は 36 度後半と言われますが、個人差がとても大きいものです。
- ◇ 一般的に、37.5 度以上を「発熱」と分類していますが、人によって「平熱」に大きな違いがある  
ため、37.5 度以下でも、**自分の平熱より明らかに高い場合は、体からの SOS サインとして注意**  
をした方が良さそうです。
- ◇ また、人間の体温は、一日のうちでも時間帯や気温、活動(食事や運動など)によって変化  
します。通常は、朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります。
- ◇ ですから、朝起きたときの体温がいつもよりも高めだった日は、その後、体温が上がって  
くる可能性もあります。そんな日は、**体温以外の体調(食欲や顔色、だるさ、頭痛・腹痛・  
風邪症状など)を丁寧に確認しましょう。**
- ◇ このように、健康なときの体温・いつもの体温(平熱)を自分自身が把握していると、賀来先生が  
おっしゃるように、「いつもと違う」という体の声に気が付きやすくなります。この気が付きが自己管理  
にはとても大切なことです。
- ◇ この機会に、お子様と検温の記録を見返し、「自分の平熱」を確認したり、朝の検温時には、  
「今日の体温・体調はいつも通り? “いつもと違う”はないかな?」など、体の声に耳を傾ける  
ことも「習慣」の一つとして意識をしてみるのはいかがでしょうか?



【参考;テルモ体温研究所 HP】