

# 保健だより



令和5年10月6日  
ニューヨーク日本人学校  
スクールナース 森 まどか

芸術の秋にふさわしく、毎日元気にスクールフェスティバルの練習に励む子供たちの姿を学校で見かけます。これからの時期は、朝晩と寒暖差が出て体調を崩しやすくなりますので、ご家庭内での体調管理をお願いします。子供たちが楽しく、安全に学校生活を送れるように先生方と共に協力してサポートしていきたいと思っています。

## ● ケガが早く治るためにできること

2学期に入り、ケガをする児童生徒が増えています。ケガを予防することも大切ですが、ケガをした後の対処について学び、早期治癒を目指しましょう。



ケガの種類	処置
擦り傷	水道で砂や泥を洗い流す
刺し傷 ・ 切り傷	きれいなハンカチで傷口をおさえる
捻挫（関節をひねった場合）	無理に動かさずに固定して、氷でよく冷やす
鼻血	顔を少し下にむけて、鼻をつまむ
火傷	痛みが引くまで流水で冷やす



※ ケガを予防するために、準備運動やストレッチを十分に行ってから体を動かしましょう。



## ● 持久走記録会の練習に向けて

今月に入り、持久走記録会に向けて練習が始まっています。運動前後は以下の点に注意しましょう。

### 運動前は準備運動をしよう

ケガの予防にもなるので、しっかり準備運動をしましょう。



### 汗をかいたらタオルでふこう

外気温は低いので、体が冷えないよう汗をかいたらタオルでふきましょう。



### 足に合った靴をはこう

長距離を走るのので、足に合った靴を選びましょう。



### 運動後は水分補給をしよう

運動前後の水分補給はとても重要です。定期的に、喉が渴いたと感じる前に水分を摂りましょう。



### 体温調節ができる上着を持ってこよう

気温変動がある時期なので、羽織れる上着を持参しましょう。



## ● これからの秋、冬に向けての感染予防について

CT州の保健局、教育局によると、去年のデータをもとに今月辺りからインフルエンザやRSウイルスの感染者数が増加すると予測しています。新型コロナウイルスについては、すでに感染者数は増加傾向にあるということです。

<それぞれの感染症の主な症状> ※発症の現れ方には個人差があります。

	新型コロナウイルス	インフルエンザ	RSウイルス	溶連菌感染症
発熱	○	○	○	○
咳	○	○	○	
鼻水・鼻づまり	○	○	○	
喉の痛み	○	○		○
頭痛	○	○		○
筋肉痛	○	○		○
嘔吐	○	○（特に子供）		○（特に子供）
下痢	○	○（特に子供）		
疲労感・だるさ	○	○		
におい・味の感覚消失	○			



発熱や咳、鼻水などの症状は、新型コロナウイルスやインフルエンザ、RSウイルスに共通して見られます（CDC 参照）。特に新型コロナウイルスとインフルエンザについては、症状から判断することは難しいと思われます。上記のような風邪様症状が見られた場合は自宅療養をし、改善がみられない場合は、医療機関に受診するようにお願いします。



## ● 感染拡大予防策について

CT州の保健局、教育局は、感染拡大予防策として以下のことを推奨しています。

- ・ ワクチンの接種を受ける。（RSウイルスのワクチンは、60歳以上対象）
- ・ 手洗い・うがい、咳エチケットの励行。
- ・ 熱などの風邪様症状が見られる場合は自宅療養をする。
- ・ 症状が改善しなかった場合は、検査を実施、あるいは医療機関に受診する。
- ・ 消毒指導、換気設備を整える。



### <学校としての対策>

- ・ 教室内での空気清浄器の使用
- ・ 教室へ入室前にハンドサニタイザーでの手の消毒の指導
- ・ 昼食前の手洗いの励行

