おうちの方へ

暦の上では春を迎えます。立春から春分の間に初めて吹く強い南向きの風を春一番といいます。新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着き、あたたかい春がやってくることが待ち遠しいですね。とはいえ、まだまだ感染の拡大も続いており、寒さはこれからが本番です。油断をせずに体調管理や感染症予防対策が徹底できるよう御協力をよろしくお願いします。

肥満を改善するとコロナウイルス感染症の予防になる！？

コロナ禍で肥満傾向の子供たちの増加が健康問題になっています。学校閉鎖や行動制限による運動不足やストレスによる食行動の変化【ストレス食い】などが原因だといわれています。肥満の治療のための病院受診も不安を理由に中止してしまう人が増えています。しかし、肥満は新型コロナウイルス感染症の感染率、重症化率、死亡率を高める要因となっており、実は高齢者よりもリスクが高いそうです。

感染（濃厚接触者）にともなう長期の隔離や休養が筋力の低下、内臓脂肪の増加、不安によるストレスの原因となり肥満につながることもあるようです。これからしばらくは家庭で過ごす時間が増えると思います。室内でもできるストレッチや散歩、軽い運動を楽しむことで、運動不足やストレスを解消しましょう。バランスのとれた食事や良質の睡眠など、毎日の生活リズムを整えることも感染症予防や心の安定につながります。

ぜひ、御家庭で一緒に取り組んでみてください。

学校感染症の流行状況について

【令和４年１月２８日の出席停止の状況です】

＊西原小学校の状況

新型コロナウイルス感染症関係の出席停止

発熱等で感染の疑いや心配がある　９人

家族の体調不良　４人

濃厚接触者、陽性者の合計　３人

＊大田原市内の状況

新型コロナウイルス感染症関係の出席停止

発熱等で感染の疑いや心配がある　５４人

家族の体調不良　２５人

濃厚接触者、陽性者の合計　７７人

その他の感染症　インフルエンザ　１人

＊栃木県の状況

新型コロナウイルス感染症関係の出席停止

発熱等で感染の疑いや心配がある　１９４１人

家族の体調不良　１４５６人

濃厚接触者　、陽性者の合計　１７３４人

その他の感染症　インフルエンザ　２人

感染性胃腸炎　２７人　水ぼうそう　４人

おたふくかぜ　２人　流行性角結膜炎　１人

今年は２月初旬頃から昨年よりも多く花粉が飛び始めるそうです。

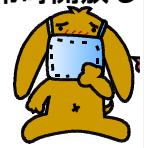
くしゃみ、鼻水、目や鼻のかゆみなどの症状があるときには、「もしかして花粉症かな？」とも考えて、早めに病院で診断と治療を受けることをおすすめします。感染症対策で換気を徹底しているために症状が強く出る可能性もありそうですね。

【何科を受診すればいいの？】

鼻の症状がひどい場合は耳鼻科、目の症状がひどい場合は眼科、新型コロナウイルス感染症やかぜと迷っている場合は内科や小児科に相談しましょう。

【早く治療を始めると・・】

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、症状がひどくなる前に、正常な状態に戻せます。

1月の保健室の様子から・・・

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を最小限にするために、のどの痛み、頭痛、腹痛などの発熱のないかぜ症状でもお迎えをお願いすることが多くなっています。朝の健康観察で、特にのどの痛みや咳がある場合には、その後発熱することも多いようですので、登校させず御家庭でゆっくり休養していただければと思います。また、学校では換気を徹底するために教室の窓を常時開放しています。あたたかい下着や室内で着用できる上着で衣服の調節ができるような服装をさせてください。御協力よろしくお願いします。