



令和6年2月28日  
清瀬市立清明小学校  
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

2月は市内の多くの学校でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が相次いでいました。清明小でもインフルエンザ B 型や新型コロナウイルス感染症や水ぼうそうに感染した人がいました。また、嘔吐や下痢の症状で欠席する人もいました。3月のまとめの時期、学年の大切な締めくくりを気持ちよくできるように引き続き感染症予防にご留意ください。

**体育着の貸し出し取り止めについて**

今まで清明小学校では体育着を忘れてしまった人は、学校で体育着を借りて、体育の授業に参加することができました。しかし、アタマジラミが度々発生しています。そのため、貸し出した体育着からアタマジラミが他の人へ寄生することを懸念し、3月より学校での体育着の貸し出しを行わないこととします。そのため、週の始まりには児童へ洗濯した体育着を必ず持たせてください。週末にはご自宅で体育着を洗濯し、体の清潔を保てるようご協力お願いいたします。

体育着を忘れてしまうことが心配な人や、洗濯したものが天候で乾かない時のために、体育着に準じた洋服（半袖のTシャツ・短パン）を各自の管理で学校に置いておくことができます。必要なお子さんには持たせてください。体育着に準じた洋服も定期的に洗濯していただけますようお願いいたします。

**胃腸炎が心配なときの対応の仕方**

家族に下痢や嘔吐の症状のある人がいた場合、家族間で感染を広げないように注意が必要です。裏面に東京都保健福祉局から出ているお知らせを載せてあります。QRコードから嘔吐物処理の仕方を動画で確認できます。

ウイルス性胃腸炎にかかっていた場合、嘔吐が1～2日間続き、下痢が5～7日間程度続いて自然によくなるということが多いです。嘔吐や腹痛の症状が続いている、または水分や食べ物を摂れない場合には登校を見合わせ、ご家庭で静養されてください。

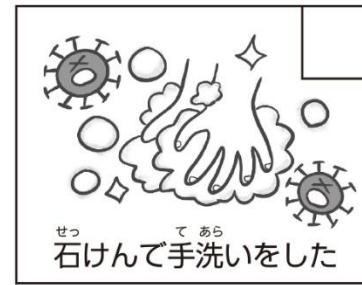
嘔吐をした後、体の中の水分が失われるために喉がかわいて水分を欲しがることがありますが、嘔吐した後は胃腸の動きが極端に落ちていますので、吐いてから1～2時間は水分や食べ物を摂らないようにしましょう。嘔吐後、1～2時間経っても吐き気がなければ、ペットボトルのキャップに入るくらい少量の水分から様子を見ながら摂らせてください。いっぺんにたくさんの水分を摂ると、再び嘔吐をしてしまうことがあります。

また、血便がでる、ひどい脱水症状がある（力がぬける、ぼーっとする、顔色が悪くなるなど）場合は病院を受診してください。

児童のみなさんへ

いよいよ今の学年で学習をするのも、残り1か月ほどになりました。1年間をふり返って、健康に気がつけて過ごすことはできていましたか？ふり返ってみましょう。

**1年をふり返ろう！** 「できた！」と思うものに ○をつけてね



**ヒポクラテスは言いました**

人間はだれでも、  
体の中に100人の  
名医を持っている



病気は人間が自らの力を  
もって自然に治すもので  
あり、医師はこれを手助  
けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

「**病気やケガを治す力**（自然治癒力）は、みなさんの中にもあります。

それをうまく発揮できるかどうかは、**ふだんの生活リズムを整えられているか**で決まります。ぜひ、これからもよい生活リズムをつづけて、**毎日を元気にすごしましょう。**

