

# 保健だより

貝塚市立中央小学校  
2011年11月

昔は霜がみられるようになる月だったので、「霜月（しもつき）」ともよばれる11月。そろそろ動物たちが冬をのりきるための準備をはじめのころです。規則正しい生活でウイルスをよせつけない強い体をつくることも、大きなかぜ予防の一つになります。私たちもこれからやってくる本格的な冬にむけて、かぜに負けないじょうぶな体づくりを心がけましょう。

## 欠席状況

かぜをひいて保健室にくる人が多くなってきました。今のところ、本校でインフルエンザの欠席の報告はありませんが、熱や体調不良での欠席者は少しずつ増えてきています。大阪府下では、インフルエンザの感染報告も出てきており、ほかにも先月のほけんだよりでもお伝えした「マイコプラズマ肺炎」や「RSウイルス感染症」などの呼吸器系感染症が、例年以上に流行しているそうです。体調がわるいときは無理をせず早めに体をやすめ、症状が続くときは病院を受診することをおすすめします。



## ?? RSウイルス感染症??

主に乳幼児がかかりやすいウイルスによる呼吸器の感染症で、肺炎の原因にもなる病気です。感染力が非常に高く、一方では免疫の出来方が弱いため、くり返し感染します。ただし、回数がふえるほど軽くなり、2歳以上では「鼻かぜ」程度ですむことがほとんどです。かぜのような軽い症状もふくめて多くの子どもがかかります。

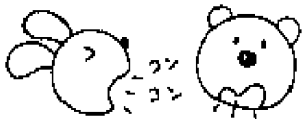


- ◆感染経路: 飛沫感染、接触感染
- ◆症状: 感染後2～5日の潜伏期ののち、鼻汁、せき、発熱などの症状が現れます。小学生以上の場合、鼻から感染し、かぜ程度でおさまる事が多いですが、時に、気管支炎や、肺炎をおこすこともあります。乳幼児では気管支炎、肺炎など重症化しやすく、注意が必要な感染症です。

## そろそろかぜ・インフルエンザ対策を!

### ■どんなふうにしてうつるの?

- ①かぜ・インフルエンザにかかっている人の、くしゃみやせきで出るしぶきをすいこむため。
- ②かぜ・インフルエンザにかかっている人のつばや鼻水が、ドアノブや手すりなどにつき、それをさわった別の人が、その手で目・鼻・口のねん膜（内側のやわらかい部分）にふれるため。



### ■対策は?

- ①くしゃみやせきのしぶきへの対策  
人ごみをさける、マスクをつける、など
- ②手やものからの対策  
家にかえたら手あらい・うがいをする、手で目・鼻・口をさわらない、など



## かぜとインフルエンザ、どちらがう?

かぜとインフルエンザのちがいは、おもにウイルスの種類と症状です。

- : アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などがおもな症状。
- : インフルエンザウイルスが原因で、高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛をとまなうのが特徴。

## 11月10日はトイレの白!

～あなたのトイレマナーはだいじょうぶ?～

11月10日は「いいトイレ」という語呂あわせから、トイレの日となったそうです。

□よごしたら、そうじしていますか?

□ながしわすれていませんか?

□トイレットペーパーがきれいに入れていますか?

□スリッパはきれいにならべましたか?

みんながつかうトイレだからこそ、きれいにつかいたいですね。

## うれしいな♪ ～こんなすがた、みつけた!～

保健室にけがをした友だちや下級生をつれてきてくれる人がたくさんいます。それもとてもうれしいことですが、そのけがをした子に「だいじょうぶ?」や「早くなおるといいね」とやさしく声をかける姿もたくさん見られます。

けがをしてしょんぼりしている子もそんな言葉をかけてもらうとうれしいですね。「おはよう」「ありがとう」「一緒にあそぼう」など、心があたたかくなる言葉、中央小学校にどんどん広めていきましょう!

