

ほけんだより 11月

貝塚市立真山小学校
保健室 No. 19
平成 22年11月8日

インフルエンザ、今年はどうなる??

昨年の今頃は、インフルエンザが猛威をふるい、学級閉鎖や学年閉鎖があいついでいました。今年はどうでしょうか。

今のところ、貝塚市内では、インフルエンザにかかった人がいるという報告は、無いようです。が、岸和田市や堺市では、かかった人がいるようです。※1

これから、どんどん寒くなります。今から、予防方法をきっちり習慣づけたいものです。

真山小の児童の様子

校内の欠席者は、いつも5名以内です。欠席0の日もありました。ただ、登校している子どもの中には、「ゴホゴホ」咳をしたり、「家で、ピチピチうんこでた…」という子がいます。先週は、嘔吐や下痢の症状で休んでいる子もいました。体の調子が悪いときは、体を温めてゆっくり休んで、また元気に登校して欲しいと思います。

※1 国立感染症研究所 感染症情報センターの情報より

11月8日はいい歯の日

Q: 乳歯(子どもの歯)・永久歯(大人の歯)はそれぞれ全部で何本でしょうか?

A: 乳歯…20本

永久歯…28本 (親知らずも入れると32本)

～歯には、いろいろな役割があります～

①食べ物を噛む

歯の一番重要な役割です。噛むことができないと、食べ物の栄養がとれなくなり病気になってしまいます。よい歯でよく噛むことが健康の第一歩です。

②発音を助ける

歯にも唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。

③顔の形を整える

子どものときに虫歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると大人になってから顔の形に悪い影響を与えます。きれいな歯は人に良い印象を与えます。

④健康を助ける

歯が悪いと頭が痛くなったり、姿勢が悪くなったりするほかに色々な体への害があります。早期治療を心掛けましょう。

インフルエンザ予防 ☆ワクチン接種について☆

ワクチン接種で感染を100%防ぐことはできませんが、感染しても重症化するのを防ぎ、周囲への感染拡大を抑えることが期待できます。自分の体調や体質、副作用などを考慮して、ワクチン接種するかどうかを決めることが大切です。



☆今季のワクチンは…

新型と季節性2種類の計3種類に対応する「3価ワクチン」が製造されている。

昨季は、季節性と新型のワクチンは別々に打つ必要があったが、今季は1種類を接種すればよい。従来のインフルエンザワクチンは、A香港型とAソ連型、B型の3種類を一つにまとめたものだった。今季は、近年ほとんど消滅したと考えられるAソ連型を外し、代わりに新型のワクチンを混ぜている。接種は国と契約した病院や診療所で受けることができる。

料金 市町村が決めるため一律ではないが、厚労省は1回目3600円、2回目2550円を目安として示している。



■今季のインフルエンザワクチンのポイント

- ①新型と季節性を一つにまとめた3価ワクチン
- ②供給量は十分な5800万回分。優先接種の対象者は定めない
- ③接種は13歳以上が1回、13歳未満は2回 ※2
- ④40～60代で高い新型の死亡率。昨季の未感染者は積極的に接種を
- ⑤昨季の感染者、ワクチン接種者も、免疫力が低下しているため、改めて接種した方がよい
- ⑥免疫ができるまでに約2週間。接種は早めに

※2(接種回数は、13歳以上が1回、免疫の付きにくい13歳未満が間隔を1～4週間空けて2回。ただし、病気などで免疫の付きにくい人もいるため、13歳以上でも医師の判断で2回接種することもある。)

参考資料 毎日新聞 平成22年10月15日 より抜粋

☆かぜ・インフルの予防の基本☆

①手あらい・うがいの励行

②睡眠をたっぷりとる

③しっかり栄養をとる

④体を温める

⑤こまめに 部屋の換気を

⑥湿度を保つ(60%～70%がちょうど良い。濡れタオルを干すのも効果あり)

