



気温の寒暖差が大きいので、かぜをひく児童が増えてきています。朝来る前に、おうちでも顔色や熱に注意してあげてください。また、食欲の秋です。ついつい食べ過ぎてしまい、おなかをこわしてしまうこともあるので、しっかりかみながら、ゆっくりと食べて適度な量を食べるようにしましょう。

インフルエンザ・風邪 予防のために



大阪府感染情報センターによると、インフルエンザの学級閉鎖の情報は、【2015/16 シーズン 第8報 10月19日～10月25日】で小学校1校・中学校1校ですが、インフルエンザ罹患者が増えてきています。

全国でも、罹患者も学級閉鎖も増えてきている状態です。A型もB型も出ています。

例年より早く来ているので注意してください。

感染予防のために大切なことは、**毎日の習慣**です。



- ・外から帰ったらうがい・手洗いをする。
- ・好き嫌いせず、一日3食をしっかりとる。
- ・早寝早起きをする。
- ・てきどな運動をする。
- ・部屋の空気をこまめに入れ替える。



それでも、かかったときは、ゆっくり体を休めるようにしましょう。

5年生 喫煙防止教育

11月18日に学校薬剤師の伊藤先生が5年生に喫煙防止教育を行ってくださいます。

インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

(厚生労働省 HP など参照)

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

熱は一般的には38℃以上といわれていますが、36℃台でも発症している例もあります。

普段からお子さんの平熱や毎日の健康状態のチェックをお願いします。

インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか？(厚生労働省 HP など参照)

自分のからだを守り、他の人にうつさないために

- ① 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
ただし、インフルエンザ検査は、発症後12～24時間以上経過しないと偽陰性となる場合があります。ご注意ください。
- ② 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ④ 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製(ふしょくふ)マスクを着用しましょう。(咳エチケット)
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。



おうちの方にご支援ご協力をお願いします

インフルエンザの対応



感染拡大の防止のため、以下の場合は**マスク**をするようにお願いします。

インフルエンザを発症している家族がいる場合

→罹患者の可能性が高いので、発症するまでに感染を拡大しないため

インフルエンザを回復して登校している児童

→回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいのでもちろん、咳きやのどが痛い場合などもマスクの着用をお願いします。

嘔吐・便の処理対応



岸和田保健所からの助言で昨年度から、汚れたまま、持ち帰ることになりますが、どうぞご理解ください。ご家庭で消毒して洗濯していただき、感染拡大の防止のため、ご協力よろしくをお願いします。

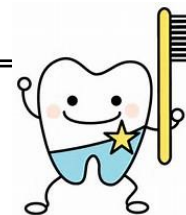
注意：衣類は、熱湯か台所用漂白剤(色落ちに注意が必要)で消毒してください。



大阪府下患者数の多い上位3番の疾患

- ① 感染性胃腸炎 特に泉州は大阪府で罹患者増加が2番目に多いので、気を付けてください。
- ② A群溶血性連鎖球菌咽頭炎
- ③ 手足口病

大阪府感染情報センターによる



11月8日は「いい歯の日」

1993年に日本歯科医師会によって、11月8日が「いい歯の日」と定められました。この機会にもう一度歯の健康について考えてみましょう。



これからの保健給食委員会の活動

11月8日は、「いい歯」の日です。今回も、担当者の人たちがすてきな企画を考えているので、ぜひ楽しみにしてくださいね。11月17日～20日に行います。