

ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
★保健室★
平成23年12月7日
NO.19

急に寒くなり、だんだん冬らしくなってきました。

お休みも熱や腹痛、下痢などの理由で平均2～5名ほどいますが、休み時間になるとみんな外にでて、ドッチボールやなわとびなど元気に遊んでいる姿がみられます。2学期も残り3週間。最後まで元気に過ごせるよう、お家でも手洗い・うがいの声かけをよろしくお願いします。



大阪府内の感染症の情報について

*疾患別では風邪、マイコプラズマ肺炎、A群溶連菌咽頭炎、インフルエンザ、水痘の順で多く感染が認められています。

*前年度東山小で流行した、感染性胃腸炎も府内ではだんだん増えつつあります。

*インフルエンザウイルスについては、全国的には香港A型の割合が高いですが、大阪府では、B型の感染が多いともいわれています。

インフルエンザの流行が
泉州でも見られはじめました!!

11月中旬まで、泉州ではインフルエンザの発症が見られていませんでしたが、下旬に入って少し見られはじめました。大阪府内ではまだ少ない方ですが、これから徐々に増えていくのではないかとされています。ご家庭でも、高い熱が出た場合などは、注意してあげてください。

マイコプラズマ肺炎について

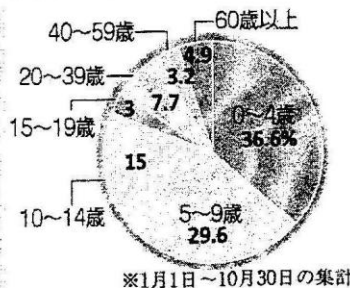
校内での感染は落ち着いてきていますが、全国的には昨年度過去最多だった患者数を上回ってきています。有効なワクチン等はないので、手洗い・うがい1番の感染予防といわれています。

潜伏期間は2～3週間と少し長く、最初は発熱や全身倦怠、頭痛などの症状があり、その後は乾いたせきが出る事が多く、せきは3～4週間近く続くこともあると言われています。

咳が長引くようであれば病院の方を受診してみてください。

患者の年齢別割合

【12月4日産経新聞より】



て 手あらいについて

《役目》さまざまな場所から手にくっついたウイルスを洗い流します。

★手にくっついたウイルスをなくすためには、せっけんをつけて、指の間や手首など、手全体をあらわなくては、なりません。

水だけの、かんたい洗いで
おあていませんか?

う がいにについて

《役目》のどから侵入しようとする、ウイルスを洗い流します。

のどにうるおいを与えて、ウイルスから守るバリア効果をたかめます。

★うがいは、上を向いてしっかりのどの奥の方までしないとダメです。

1回だけでなく、3回はしましょう!!

は ンかちについて

●きれいなハンカチで手をふかないと、せっかく石けんできれいにしても意味がありません。

●あらった手をハンカチでふくことで、手のかんそうをふせげます。ふかずにそのままにしておくと、手がカサカサになってしまいます。

毎日、キレイなハンカチ、持っていますか?

か ンきについて

●休み時間ごとに、空気のいれかえをしないと、二酸化炭素が多くなって、ねむくなったり、勉強に集中できません。

●かせなどのウイルスが多くなって、くっつく体をさかしています。

●ホコリやチリがふえています。

寒い季節、休み時間は窓をあけよう!!

保護者のみなさまへ

毎週水曜日 保健委員会の子もたちが、ハンカチ・はなかみ・爪調べをしています。爪はきれいに切っている子どもたちが多くいますが、ハンカチ・はなかみについてはなかなか両方持っているという子が少ないです。

これから風邪やインフルエンザが流行る季節になると、手洗い・うがいが学校でできる1番の予防法になってきます。しかし、トイレのあと手を洗って出てくる子どもたちをみていると、洗った手をハンカチで拭かず、パタパタさせて乾かしている子が多くみられます。

手あらいやハンカチを持ってくるなどは毎日の習慣が大切です。学校でも保健委員会などを通して、子どもたちに啓発していきたいと思っております。

ご家庭でも、毎朝のハンカチ・はなかみチェック、外から帰ってきたときなどの、手洗い・うがいの声かけをよろしくお願いします。

★ウラもあります★

これからはやっくさまり...!!

インフルエンザって一体なんなんだ?

インフルエンザはこんな病気

- 感染すると、とつぜん高い熱(38℃以上)が出たり、全身がだるくなったり、頭痛、筋肉痛などの症状が出る病気。高い熱は数日続きます。1週間くらいで治ります。



- 肺炎など他の病気(合併症といいます)を引き起こすことも!
- 年によって差がありますが、11月か12月ころから流行しはじめ、翌年の1月から3月ころにかかる人が増えます。

普通のかぜとインフルエンザの違い

- 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主で、全身症状はあまり見られません。熱もインフルエンザほど高くなりません。



インフルエンザにかからないために

- 流行するまえにワクチンを受けるとかかりにくくなります。
- うがいや手あらいが予防の基本です。
- バランスのよい食事と、じゅうぶんな睡眠時間をとりましょう。
- 部屋の湿度を50~60%にしておく、ウイルスが増えにくくなります。
- 人ごみには近づかないようにしましょう。



インフルエンザにかかったら

- 学校を休み、じゅうぶん休養をとりましょう。
- 早めに医療機関に行き、治療を受けましょう。
- 水分をじゅうぶんとりましょう。
- 周りの人にうつさないために、マスクをつけましょう。
- 薬はお医者さんの言葉にしたがって使いましょう。



参考資料: 厚生労働省ホームページ「インフルエンザの基礎知識」

せき エチケット



せき・くしゃみをするときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

マスクの正しいつけ方。



- ◎ 上・下、おもて・うらががあるものがあるので、**確認**したあと、鼻・口・あごをしっかりとおおうようにしましょう。
- ◎ 使ったあとは、**1日1枚**の使い捨てでしましょう。
- ◎ ずてるときは、**使った方を**中にして、ずてましょう。

今回、一系者にインフルエンザについてのリーフレットを西己布しています。ご家庭で、お子さんと一系者によんでみて下さい。

インフルエンザについては、今年度から登校意見書(許可書)が必要になります。かかった際は学校までご連絡下さい。

