

ほけんだより



鶴見養護学校 保健室

12月になり寒い日が続いています。12月の1か月予報が出ましたが、今年は気温が低くなるようです。空気の乾燥や気温の低下で、インフルエンザ等の感染症も流行し始めています。毎日の健康管理に気をつけて、今年最後の月を元気に過ごしたいですね。

今月の保健行事



日(曜日)	行事	対象学年	日(曜日)	行事	対象学年
1日(金)	体重測定	中 3	11日(月)	体重測定	高 2
4日(月)	体重測定	小5・6	12日(火)	体重測定	小3・4
5日(火)	体重測定	高 1	14日(木)	体重測定	小1・2
6日(水)	体重測定	中 1	21日(木)	たけのご教室	希望者
7日(木)	体重測定	中 2	22日(金)	たけのご教室	希望者
8日(金)	体重測定	高 3			

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ

一番多い飛沫感染

感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。
あとは、安静・睡眠・水分補給。



- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- ・空気が乾燥すると、のどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。
- ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

- ・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



感染

症状

かかってしまったら

予防

気をつけること

ノロウイルス(感染性胃腸炎)

(ほとんど経口感染)

- ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
- ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものからうつります。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力!



おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。



- 抗ウイルス薬はありません。
- ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
- ・1～2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
- ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



- ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。
- ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

昨年度はインフルエンザで学年閉鎖の措置を取りました。今年度は、今のところ 11 月に 3 人インフルエンザに感染しましたが、それ以降はありません。今後も感染症予防に気を付けていきたいと思います。表面にインフルエンザとノロウイルスの症状や予防について載せましたので、参考にしてください。うがいや手洗い、マスクなど、基本的なことですが、冬の習慣にしましょう。

また、インフルエンザ後の登校に関しては、下記をご覧ください。発症後 5 日間（計 6 日間）はお休みになります。登校後に保護者の方に記入していただく用紙がありますので、よろしくお願ひします

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この 2 つがそろった時

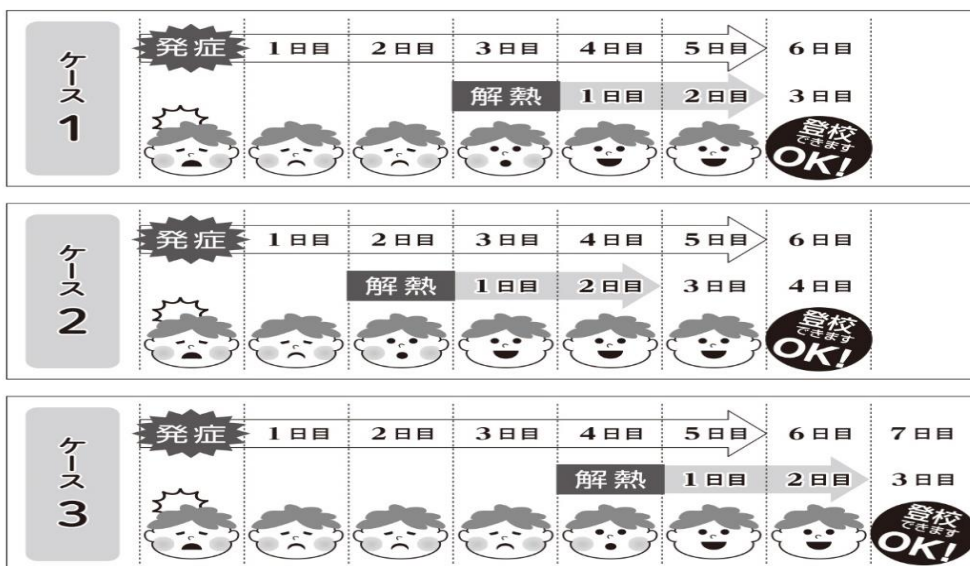
解熱後
2 日が経過している



発症後
5 日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校しても OK



冬の皮ふトラブルを予防しよう

カサカサ肌（乾燥肌）…
皮脂が減って、水分が失われやすくなります

- * 強い力でからだを洗わない
- * 保湿をしっかり
- * 部屋を加湿する
- * 下着は刺激の少ない綿がベスト



* しもやけ…

寒さで血行が悪くなり、赤く腫れたりかゆくなったりします

- * 手袋や靴下でしっかり保温しよう



* 低温やけど…

体温より少し高温のものに数時間ふれ続けると、皮ふの深部のやけどをおこします

- * カイロを長時間貼りつけない
- * コタツやあんかは寝る前にはずす
- * 床暖房をしたまま寝てしまわない



今年も「歯みがき効果」出ています！

「きれいになったね。」「よくなったよ。」2 学期の歯科検診で校医さんが何度もそうおっしゃいました。今年も取り組んでいる「歯みがき」で歯肉炎や歯垢がついていた子どもが、1 学期に比べ大幅に少なくなりました。校医さんも検診をしながら、何だかうれしそうに見えました。



先月の衛生士さんによる歯科保健指導でも「全体的にきれいでした。」と言われました。歯みがきカードを使って歯みがきをしていて、「上手ですね。」言われた人もいたようです。冬休みに『歯みがきカレンダー』を配布させていただきますので、引き続きご活用ください。



2017 年も 1 か月を切りました。今年はどうな 1 年だったのでしょうか。良かった事もそうでなかった事も、次につながるステップにしていけたらいいですね。皆さま、健康で良いお年をお迎えください。

