

ほけんだより



平成 30 年 1 月
鶴見養護学校
保健室

新しい年がスタートし3学期が始まりました。とても寒い日が続いていますが冬休み中のお子さんの体調はいかがですか？

冬休み中に、インフルエンザA型やB型に罹ったお子さんが数名おり流行に兆しが見えています。3 学期は、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が流行する時期です。朝、元気に登校しても急な発熱などで体調が悪くなり、ご家庭に連絡することがありますので連絡先の確認のほどよろしくお願いいたします。



< 1 月の保健行事 >

今月は身長と体重の測定です。



日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
10	水	身体測定	高3	17	水	身体測定	中2
11	木	身体測定	中3	18	木	身体測定	中1
12	金	身体測定	小5・6	19	金	身体測定	小3・4
15	月	身体測定	高2	22	月	身体測定	小1・2
16	火	身体測定	高1				

インフルエンザが流行の兆し!!

昨年末に、横浜市衛生研究所から、「インフルエンザの流行注意報」が発令されました。今後、本格的な流行が予想されるため「丁寧な手洗い・うがい」などの感染症予防が大切です。

恐怖心や過敏でインフルエンザの検査を受けることが難しいお子さんもいると思いますが、病状の悪化や合併症（脳症や肺炎など）を防ぐため、必ず受診し主治医の先生にご相談ください。



《抗インフルエンザウイルス薬の種類》

商品名	薬の種類	商品名	薬の種類
タミフル	内服薬	イナビル	吸入薬
リレンザ	吸入薬	ラビアクタ	点滴薬

主治医から処方されたお薬は、解熱して症状が軽くなっても、それぞれの決められた回数や日数を守り治療しましょう。症状の改善がみられなかったり、病状に不安がある時は再受診をお勧めします。



※抗インフルエンザ薬服用後に異常行動（飛び出し・興奮状態など）が見られたとの報告があります。因果関係は不明ですが、服用後は安全な場所で療養しましょう。（厚生労働省インフルエンザ対策 HP Q&Aより）

風邪の予防は「手洗い」「うがい」「マスク」

目指せ「手洗い」マスター

手はかぜだけではなく食中毒を起こす病原体にも触れやすく、そこから口などを通じて体内に病原体が入り感染することがあります。きちんと洗い方を覚えて、洗い残しが無いようにしましょう。



外から戻ったら2種類の「うがい」をしよう



かぜ予防につながる「マスク」3つの効果

