

ほけんだより

平成 28 年 12 月 1 日
日野市立仲田小学校 保健室



12 月 December



合言葉は『う・ま・く・き・た・え・て・あ・し・た・は・よ・い』

11 月 28・29 日に市立病院の雨宮看護師、日野市健康科の方々のご協力の下、感染症予防教室を開催しました。2・3 年生は手洗い、4～6 年生は手洗いとマスクの正しい着用方法について学びました。

1 年生は、10 月に感染症予防教室を実施し、とても上手に手洗いを続けています。

今年度は、手洗いチャレンジカレンダーを配布しました。ご家庭での感染予防対策にご活用ください。

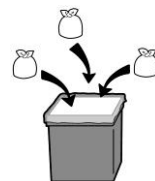
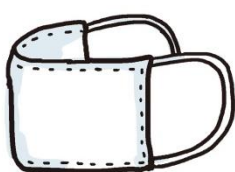


うがいをする・・・うがいは口腔内とのどの洗浄をするだけでなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。ブクブクうがいのあとにガラガラうがいをしてください。帰宅時だけでなく、喉が渇いたなと思う前にすると効果があります。

マスクをつける・・・インフルエンザウィルスは、インフルエンザに罹った人の『飛沫(くしゃみやせきなどで飛ぶ唾のしぶき)』を通じて、他の人の鼻やのどに入ることによって感染が広がっていきます。マスクを着けることで、飛沫の侵入を防ぐことができます。また、喉の乾燥も防いでくれます。インフルエンザに罹った場合は、どこにいてもマスクを着けて、他の人にうつさないようにしましょう。



◎マスクの捨て方 内側に折り、小さくまとめ、ビニール袋に入れ、密封して捨てましょう。



※ 鼻をかんだ後のティッシュもビニール袋に入れて捨てるようにしましょう。

空気の入れ替えをする(換気)・・・新鮮な空気を取り込みましょう。対角線上の窓を開けることで、効率よく換気ができます。1 時間に 2 回の換気が必要です。



きそく正しい生活リズムを保つ・・・生活リズムが崩れると、自律神経のバランスが崩れます。すると体の抵抗力が低下してしまいます。それによって、ウイルスや細菌が繁殖し、重症化しやすくなります。



体力を付ける(運動)・・・適度な運動で体力を付けることも、抵抗力の強化につながります。運動することで、質の良い睡眠がとれます。

栄養バランスの良い食事をとる・・・給食だよりを参考に、抵抗力アップにつながる栄養素を含んだ食べ物を効率よく摂取する工夫に取り組みましょう。

手洗いを忘れずに・・・15 秒以上、石けんで手洗いをしましょう。

アルコール除菌をする・・・上手な手洗いの順番で手を擦ると効果が上がります。

湿度の調整・・・50%～60%が望ましいです。加湿器などをうまく活用しましょう。

体温計測・・・登校前に体温計測をしてください。

熱の高い時は、無理をしないでください。

ハンカチ・ティッシュ・・・必ず清潔なハンカチを持たせてください。

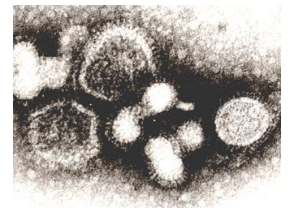
予防接種を受ける・・・予防接種は、予防と発症時の症状軽減の効果があります。

衣服の調節・・・寒い時は、脱ぎ着のしやすい重ね着をさせましょう。



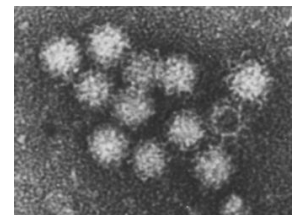
インフルエンザの症状の特徴

通常の風邪は、喉・鼻の違和感などの症状から始まりますが、インフルエンザは突然体温が急上昇し、38～40 度近くの高熱が出るのが特徴です。全身の倦怠感や関節痛を伴い、体のだるさは、5 日以上続きます。A 型は咽頭痛・鼻水・咳を伴い、B 型は腹痛や下痢などの消化器系の症状を伴うのが特徴です。



感染性胃腸炎の症状の特徴

主な症状ははき気、おう吐及び下痢です。小児ではおう吐が多く、おう吐・下痢は一日数回からひどい時には 10 回以上の時もあります。特に嘔吐物と排泄物からの飛沫感染に注意が必要です。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短くて 10 数時間～数日（平均 1～2 日）であり、症状の持続する期間も数時間～数日（平均 1～2 日）と短期間なのが特徴です。症状の持続する期間は短いですが、その間は脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること（場合によっては病院で点滴をしてもらう等）が必要です。



マイコプラズマ肺炎の症状の特徴

潜伏期は通常 2～3 週間で、初発症状は発熱、全身倦怠、頭痛などです。咳は初発症状出現後 3～5 日から始まることが多く、始めは乾性の咳(コンコン)ですが、経過により、咳は徐々に強くなり、解熱後も長く(3～4 週間)続くのが特徴です。流行期には手洗い、うがいなどの一般的な予防方法の励行と、患者との濃厚な接触を避けることが必要です。



講演会のお知らせ 日野市学校保健会 「子どもを伸ばす睡眠の秘密」

12月8日(木) ひの煉瓦ホール 小ホールにて 13:30 開場 14:00～16:00

講師に、東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山潤先生を迎え、子供を伸ばす睡眠の秘密についての講演会があります。たくさんの保護者の皆様に聞いて頂きたい内容の講演会です。都合を調整して、是非ご参加ください。