

ほけんだより



1 月 January



服装のひと工夫

気温が一気に下がり、冬本番となりました。服装にひと工夫するだけで、快適に過ごすことができます。寒さへの対策をしていきましょう。

◎下着を着る：

保温力が高まる・汚れを吸いとる・乾燥から肌を守る。

◎締め付けの強いものを着ない：血行が悪くならない。

◎首元、袖口を広げない：衣服内で暖められた空気を逃がさない。

◎長いズボン、タイツ、靴下をはく：下半身を温めると全身が温まる。

◎着たり脱いだりしやすい上着をはおる：部屋の中と外の温度の違いに対応できる。

◎手袋をつける：指先(末端)が冷えるのを防くと全身が温まる。

◎帽子をかぶる：耳まですっぽりかぶる仕様が一番温かい。



朝の健康観察

冬の病気は、流行性のものが多く、症状が急に悪くなりやすいのが特徴です。朝の体調を観察する目安は、咳・鼻水の症状、顔色と朝の食欲と活動の様子(元気に動いているか)です。食事が進まなかったり、だるそうにしていたりした場合は、必ず体温を測ってください。平熱より高い場合は無理をせず、登校を控えてください。



熱が上がった時は・・・

熱がある時は、症状をよく観察することが大切です。

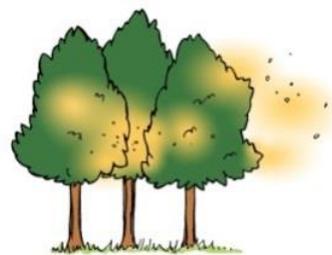


- ① 熱が上がる前、体が震え、寒気がします。寒気が続いたら熱が上がるサインです。からだを温かくしましょう。
- ② 熱が上がり、顔が赤くなります。体温が上がるとウイルスと闘う免疫細胞が活発に働きます。熱が高い時は、温かい飲み物(水分)を飲み、ゆっくり休みます。

③ 熱が下がり始めると汗をたくさんかきます。冷たい飲み物(水分)を飲み、汗を拭いて、着替えをしましょう。

花粉症への対策

今年春のスギやヒノキの花粉は、早いところでは、2月上旬から飛び始める予想が出ています。花粉の飛散量は平年よりやや少なくなる予想ですが、飛散量が少なかった昨年と比べると多くなると見込まれています。およそ3か月間春の花粉シーズンが続く見込みで、ピークは、「スギ花粉」は3月上旬から中旬、「ヒノキ花粉」は3月の終わりから4月上旬にかけてと予想されています。



花粉症対策は、飛散開始のおよそ2週間前を目安に始めるのが良いとされています。2月以降は花粉の飛散量が増えていく予想のため、1月から、かかりつけの耳鼻科医へ受診し、対策を始めましょう。

感染性胃腸炎 家庭内での感染拡大を防ぐために

12月から、インフルエンザと共に流行が拡大している感染性の胃腸炎は、とても感染力が強く、感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。



病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる



胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24～48時間です。ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。有症期間は平均5～6日です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

嘔吐物や便には、胃腸炎を起こす原因ウイルスが非常に多く含まれているので注意が必要です。胃腸炎を起こす原因ウイルスは、アルコールでは死滅しません。次亜塩素酸ナトリウムの水溶液が有効とされています。ご家庭では、塩素系漂白剤と呼ばれるものです。家庭内感染予防対策のために、マスク、使い捨ての手袋、塩素系漂白剤を準備しておきましょう。

◎嘔吐物を素手で処理することはやめてください。必ず、マスクと手袋は着けるようにしましょう。

◎嘔吐物が付いた衣類や寝具は、他の物と一緒にせず、塩素系漂白剤を入れた液に漬けてから洗濯をしましょう。

◎嘔吐や下痢をしたトイレもその都度、換気をしながら塩素系漂白剤をかけ、拭き取ります。処理時に使用したマスク、手袋等は、袋の中に密閉してから廃棄をしましょう。

最適な塩素系漂白剤の濃度（希釈倍率）と 希釈方法

衣類や器具の消毒の場合	0.02% (200ppm)	2リットルのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
嘔吐物、いん便の場合	0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)

