

11月の保健重点目標

健康増進と維持管理に努めよう

保健だより



11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。今年は例年に比べ、気温が高い日が多いですが、もうすでに朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるようです。急な寒さに負けないよう、体があたたまるものを食べて、この冬も元気に過ごしましょう。

インフルエンザの季節がやってきました！

若手県では、第42週(10/14~10/20)に、1定点医療機関あたりのインフルエンザ様疾患の患者発生状況が、流行開始の目安となる1.0を超えたことから、インフルエンザの流行入りが発表されました。

1 カゼとインフルエンザの違いは？

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- ・咳や鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- ・37℃台の発熱が多い
- ・症状は軽め
- ・発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- ・上気道症状に加え、関節痛や倦怠感などの全身症状も
- ・しばしば38℃以上の高熱
- ・症状が重い
- ・急激に発症する

一度かかれば、かからない...?

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型があります。3つの型のうち、最も症状が重いと言われているのがA型で、構造が毎年のように変化するため、免疫が作りづらく、毎年かかることもあります。



2 インフルエンザって怖い？

合併症に要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。

ハイリスクな人がいます

- ・高齢者や乳幼児
- ・妊娠28週以降の妊婦
- ・肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- ・代謝異常のある人
- ・免疫不全状態の人

▶うつってしまったら、重症化するリスクがあります。周りに当てはまる人はいませんか？

3 発症したかも...どうすればいい？

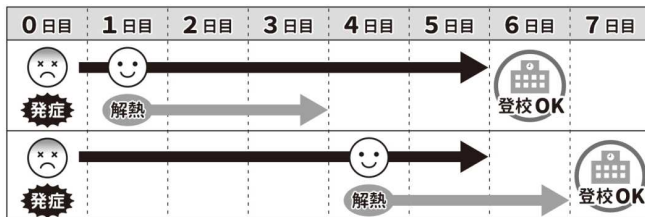
治療薬があります

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短く出来ます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止となります。

インフルエンザの診断を受けたら学校へ連絡してください。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

4 かからないために、全員が予防しよう！ ~普段の生活でできること~

手洗いをする

石鹸を使って手についたウイルスを洗い流しましょう



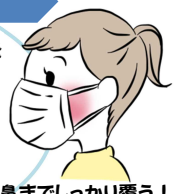
うがいをする

うがいは、喉の清潔を保つとともに、乾燥を防ぎます



マスクをする

感染者の咳やくしゃみで飛び出したウイルスは、唾液や鼻水に包まれ、比較的大きな粒子になっていることが多いので、マスクで侵入を防ぐことができます。



鼻までしっかり覆う！

抵抗力をつける

疲労やストレスがたまると、抵抗力は弱まります



十分な休養をとる



栄養バランスの良い食事

予防接種をしよう

ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入したときに、より早くより強く抗体が作られます。そのため、インフルエンザに罹りにくく、かかっても重症化を防げます。

インフルエンザの予防接種は、抗体が作られるまでに2週間、抗体の免疫は5カ月続きます。

●歯磨きもインフルエンザ予防に有効！

口内の細菌は、ウイルスが粘膜に入りやすくなる酵素を作ります。そのため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態ではインフルエンザに感染しやすくなってしまいます。細菌は睡眠中に増殖するため、朝晩の歯磨きをしっかり行って口内を清潔に保つことがインフルエンザの予防につながります。



換気をする

締め切った部屋では、空気の流れが停滞し、感染症が広まりやすくなります。また、二酸化炭素濃度も高くなるため、集中力の低下や頭痛、倦怠感が出ることもあります。

寒くても、休み時間の度に5~10分換気しましょう



加湿器を使用する

インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好みます。これから暖房も入り、より乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、体の粘膜も乾燥してしまい、ウイルスが侵入しやすくなります。

教室の加湿器は常に稼働させ、ウイルスが活動しにくい環境を作りましょう



自分で朝の健康観察を！

保健室では、「朝から体調悪かったけど、とりあえず来ました」という言葉をよく聞きます。その裏には「本当は休みたかったけど...」という言葉が隠れていることも多いです。つらいのに、よく頑張って登校してきたね！と全力で褒めてあげたいけど、自分の体調の変化は、自分が一番気づくもの。積極的に健康観察を行い、その結果を周囲にしっかり伝えることは、みなさんならできるはずですよ。「家の人に言われたから...」「友達に心配されたから...」ではなく、自覚を持って、意志を持って、健康の維持に取り組んでほしいと思います。

保健室よりお知らせ

私事ですが、11月22日(金)より産休をいただくことをお知らせします。不在中は新しく後任の先生が入る予定です。産休後は引き続き育児休暇に入るため、復帰の予定は未定ですが、これからも皆さんが元気に学校生活を送ってくれることを心より願っています。ありがとうございました。 養護教諭 佐倉のぞみ