

ほけんだより 2月

南が丘小学校
保健室
H31. 1. 25

全国的にインフルエンザが猛威を振るっています。南が丘小では、今のところ大流行には至っていませんが、やや欠席者が多くて心配なクラスもあり、少しずつ感染者数は増えている状況です。

1/21(月) 病気による欠席 31 人 (うちインフルエンザ 11 人)

1/25(金) 病気による欠席 40 人 (うちインフルエンザ 23 人) ※すべて A 型
引き続き、手洗い・うがい、換気を心がけましょう。

37℃台の熱でも陽性反応が出る人もいますので、発熱の場合は念のため受診しましょう。また、体調がすぐれないときは、くれぐれも無理をしないようにしてください。

★乾燥が気になるこの時期は、のどが渴いていなくても、こまめに水分をとるように心がけましょう。とくに発熱や胃腸かぜの時は、じゅうぶんな水分補給が大切です！



麻疹(はしか)に注意！

津市内でも麻疹(はしか)にかかった人が出ている、との報道がされています。

唯一の予防方法は予防接種で、MR(麻疹・風疹混合ワクチン)の2回接種が必要です。お子様は1歳の時と小学校入学前に接種されているはずですが、もし、『予防接種歴が0回もしくは1回』かつ『かかったことがない』お子様には、MR 予防接種をおすすめします。一度、母子手帳でご確認をお願いします。

また、保護者の皆様も、この機会に、ご自身の罹患歴や予防接種の有無を確認されるといいと思います。



麻疹は、麻疹ウイルスによっておこる感染症で、感染力はきわめて強いです。

＜症状＞

- 潜伏期間【10～12日】
- カタル期【4～5日】 38℃台の発熱が2～4日続き、せき、のどの痛み、鼻水、目やに、(初期症状期間) 目の充血、倦怠感などの症状が出る。発熱の前日からカタル期が最も感染力が強い。初期症状が出始めて2～3日後に奥歯の横の粘膜に発しん(白いブツブツ)が出るが、数日で消える。
- 発しん期【4～5日】 体温が一時的に37℃台に下がる。その後、首筋や顔に発しん(赤いブツブツ)が出始めると、39～40℃の高熱になる。発しんは全身に広がる。
- 回復期 発しんが出現してから3～4日で解熱する。合併症がなければ発熱から10日ほどで主な症状は回復する。

※学校は、解熱後3日を経過するまで出席停止です(解熱した次の日を1日目とします)

※もしも疑わしい症状がある場合には、病院に電話連絡をしたうえで、早急に受診していただき、学校へもお知らせくださいますようお願いいたします。



花粉症の人*も そうでない人*も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

花粉症を悪化させないためには、なるべく花粉に触れないことが大切です。花粉が飛び時期を少しでも快適に過ごせるように、工夫してみてください。毎年、花粉症の症状に悩まされるという人は、炎症がひどくなる前の早めの治療がお勧めです。



★目のかゆみ ➡ 冷たいタオルで冷やすと、かゆみが落ち着きます。

★鼻づまり ➡ 温かいタオルを鼻に当てると、鼻の通りがよくなります。

★鼻水 ➡ 片方ずつゆっくりかみます。強くかむと、耳を痛めてしまうことがあります。

※鼻水や鼻血がよく出る人は、ティッシュペーパーを多めに持ってきてください。