

ほけんだより

六ツ美中部小学校 保健室

2011年 1月



はや はやお
早ね早起して、^{ひる}昼^{そと}ほうかは外であそぼう！



かぜやインフルエンザの^{りゅうこう}流^{しんぱい}行^{きせつ}が心配される季節です。きそく正しい生活を送り、かぜに負^{ただ}け^{せいかつ}ない^{おく}体^まをつくりましょう。

かぜなんてひかないぞ！

よぼう かぜ予防の ポイント

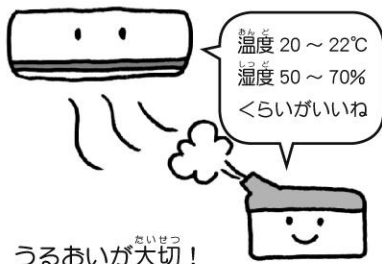
いえ へい へい
家に帰^{かえ}ったらうがい・手洗^{てあら}い



ウイルスを^{あら}洗い^{なが}流そう

へや なか かいてき
部屋の中を快適に

だんぼう
暖房はひかえめにして、
加湿器などで湿度を補おう



うるおいが大切！

こまめに^{かんき}換気をしよう



よごれた^{くろき}空気と新しい^{あたら}空気
を入れかえよう

あつぎ
厚着をしすぎない

あつ
暑くて汗でぬれてしま
うのはよくないよ



ま からだ
かぜに負けない体をつくる

じゅうぶん すいみん
十分に睡眠をとろう



からだ やす
体を休めてね

す きら
好き嫌いをしないで
しっかりと食べよう



えいよう
栄養バッチリ

そと からだ うご
外で体を動かそう



こどもは^{なげ}風の子！

＝おうちの方へ＝

インフルエンザ・麻しん（はしか）の流行に注意してください

今週に入り市内では、インフルエンザ様疾患による集団感染が報告され、学級閉鎖をしている学校もあるようです。また、麻しんの初期症状が、せき、鼻水、目が赤くなる、体がだるいなど風邪症状に大変似ているため、麻しんの流行も心配されています。

体調が悪い時は、無理をしないで早めに病院に行くようにしてください。

麻しん（はしか）の流行及びまん延防止について

（岡崎市保健所HPより）

市内小学校において麻しんの集団発生があり、平成22年12月22日現在、7名の児童の感染が確認されています。今後、麻しんの流行が広がっていくことも懸念されることから、麻しんに対する注意事項についてお知らせします。

麻しんの症状等

麻しんは麻しんウイルスによって人から人に感染する病気です。麻しんウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、その感染力は非常に強いと言われており、免疫を持っていない人が感染するとほぼ発症してしまいます。感染してから約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われてしています。

予防対策

予防接種が有効です。麻しんに感染したことがなく未接種の方は、予防接種を是非受けましょう。市では定期の予防接種（無料、1歳時（満1歳～満2歳）と小学校就学前（1年間）の2回）を実施しています。それ以外の方は自費による予防接種が可能です。なお、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方は、平成24年度まで無料の予防接種ができます。

麻しんの症状が現れたときには

学校や仕事を休み、外出を控え、早めに医療機関を受診しましょう。その際、麻しん患者との接触状況や現在の症状から、麻しんの可能性があると思われる場合には、受診前に必ず医療機関にその旨を連絡してから受診してください。