

保健だより 11月

六ツ美中部小
保健室
2013. 11・13

11月に入り、だんだん「すずしい」から、「寒い」に、きりかわってきました。朝夕とても寒い日もあれば、日中は、とても暑い日もあります。子どもたちの服そうもさまざまです。真夏のように、半そでに半ズボンまたは、ミニスカートの子もいれば、温かいフリースを着ている子もいます。

下着シャツは、健康の必需品

気温の変化がはげしいからこそ、下着のシャツを着てください。下着は、体温調節が未熟な子どもたちには、夏・冬問わず、とても大切です。重ね着を過度にさせる前に、下着を長袖にするなど、工夫してみてください。

インフルエンザ予防接種の効果は・・・

予防接種を受けても、「インフルエンザに絶対にならない」というわけではありません。だからといって、予防接種が必要ないというわけではありません。予防接種には、肺炎などの重い合併症を予防する効果が期待されています。特に小さなお子さんは、重症化リスクが高いといわれています。まずは、予防接種が、お子さんを重症化から守る第一歩とも言えます。ワクチンの効果は約6カ月続きますが、効果が出るまで2週間ほどかかります。流行前の12月中には、予防接種を終えているといいといわれています。

かぜ・インフルエンザをふせぐには



好き嫌いしない



うがいや手洗いを
しっかりする



部屋の換気をする



人混みでは
マスクをする

マスクと手洗いが最大の予防策!

「せきエチケット」を心がけて

マスクは、まわりの人のせきやくしゃみで飛んだ液やたんが口などに入るのをふせいだり、ウイルスが手から体内に入ったりするのを予防します。しかし、「自分からまわりの人にだ液やたんを飛ばさない」ためのものでもあるのです。

まわりに人がいる場所でせきやくしゃみをそのままするのはよくありません。せきやくしゃみをするときは、マスクをしたり口元を手や腕でおおったりして「せきエチケット」を守りましょう。

ハクション!!



この時に、手にバイキンがつきます

大事です! せきエチケット



手洗いが大切な理由

かぜやインフルエンザのウイルスは空気からだけではなく、ものを介してもうつります。つまり、かぜやインフルエンザ予防には「正しい」手洗いが大事です。

正しい手洗いのしかた

- ① 石けんをしっかりと泡立て、手の平や手の甲をこする。
- ② 手の甲、指を1本ずつ丁寧に洗い、両手を合わせて指と指の間を洗う。
- ③ 爪の間と手首を洗う。
- ④ 流水でしっかりと洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭く。



＝おうちの方へ＝

インフルエンザに限らず、風邪や胃腸かぜなども、人にうつる病気です。

お子さんが、朝から体調が悪いのに、解熱薬を飲ませて登校させたり、「悪くなったら保健室に行きなさい」と言って、無理に登校させるのは、止めてください。お子さんご自身と、まわりのお子さんへの健康を配慮して、早めに学校を休み受診等をしてください。



体調がすぐれないときは

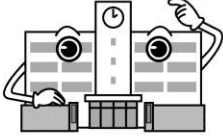
しっかり休養を!



インフルエンザ の出席停止期間は

平成24年度から
変わりました。

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後
2日（幼児は3日）を経過するまで



インフルエンザ について知ろう！

- 咳が強い
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどが痛い
- おなかが痛い



インフルエンザをふせぎ、またもしもかかった場
めには、まずはインフルエンザについて
。自分がかからないようにすることは、
ことにもつながります。

こんな症状が出たら
インフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節が痛い
- 38℃以上の高熱が出た
- 急に寒気がしてきた



なぜ・インフルエンザにかからないために

●栄養をしっかりとる

好きなものばかり
食べていると
栄養バランスが
かたよります。



●外から帰ったらうがい・手洗いを念入りにする

石けんをよく泡立てて、爪の
中や指、手首までしっかり
洗ってウイルスを落としましょ
う。また、うがいをするとき
水がのどの奥まで届くように。



●人混みに行かない

人がたくさんい
るところには、
ウイルスが多く
いる可能性があ
ります。



●部屋の湿度や換気に気をつける

湿度が下がるとのどが乾燥
して、ウイルスが体に入りや
すくなります。加湿器などで
湿度を保ちましょう（70%く
らいが理想です）。

