



六ツ美中部小  
保健室  
2014. 11・5

11月に入り、気温がだんだん「すずしい」から、「寒い」に、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、とても不安定ですね。最近、かぜをひいて体調がくずす子が、多くなってきました。

保健室に来る子のなかで、気になることが2つあります。

①下着のシャツを着ていない子がいます。

②朝から、体調が悪いのに、無理して学校に来ている子がいます。



## 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。脇の下、足首、首もと、腹回り、この4箇所を外気に触れないようにすると、体温調節がうまくいきます。

## 登校前に熱がある、せきがひどい場合は……

＝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。

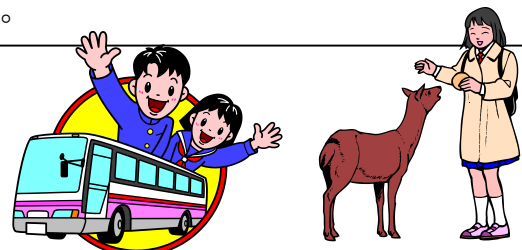
お子さんが、朝から体調が悪いのに、解熱薬を飲ませて登校させたり、「我慢できなくなったら保健室に行きなさい」と言って、無理に登校させたりするのはさけてください。学校を休み、はやめに医師に受診をしてください。

本人の重症化だけでなく、集団生活の場ですので、多数の人に感染を引き起こしてしまうこともあります。小学校ですので、体力の弱い子が重症化すると危険な状況になることも考えられます。自分のお子さんはもちろん、まわりのお子さんへのご配慮もしてください。

発熱症状がなく、せきがひどくなる場合は、マスクをしっかりとつけ、お茶などの水分を持たせる、場合によっては学校を休ませるなどしてください。

6年生は、修学旅行も近いので

健康管理にじゅうぶん気をつけましょう!!



# 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。

## 「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、マスクをしっ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。



この時に、手にバイキンがつきます



## 口元をおさえて



## せきやくしゃみをするときは

## 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。

