

ほけんだより

12 December



令和元年 12月6日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

今年はインフルエンザが流行する時期がいつもより早いと言われていて、磐田市内の学校や向笠小学校でも、少しずつインフルエンザに感染する人が出てきています。風邪をひいて鼻水や咳が出ている人もいますね。手洗い、うがい、マスクをして、「うつさない」「うつらない」ように気をつけましょう。

こんげつ けんこうもくひょう ～今月の健康目標～

ただ てあら おほ
「正しい手洗いを覚えよう」

かんき
「換気をしよう」



こんげつ もくひょう
今月は目標が2つありますね。

「あわあわ手洗いのうた」を思い出して、丁寧に手を洗いましょう。

また、休み時間には必ず換気をしましょう。

♪あわあわ手洗いのうた♪がきちんとできると・・・

ゆび あいだ
指の間

ゆび さき
指の先

おやゆび
親指

てくび
手首



よご 汚れやウイルスが残りやすいところまで、しっかりと洗うことができます！！



かんき
「換気ってなに??」



さむ 寒いから窓を開けるのはイヤだな。

かんき
換気しないとどうなるの？」

まど あ 窓を開けて、教室

くうき そと くうき
の空気と外の空気

い
を入れかえること

だよ。



きょうしつ
教室が、ウイルスや汚れた空気で

いっぱいになって体調が悪くなる

ことがあるから、換気は大切です。

インフルエンザの流行が始まりました

11月上旬時点で、静岡県内のインフルエンザ報告数が流行開始の目安を超えました。例年では12月上旬から中旬に流行が始まることが多いですが、今シーズンは1か月以上早く、最近10年間では最も早い流行開始となったそうです。静岡県では、感染拡大防止の強化を呼びかけています。



★「うつらない」対策

- ・こまめに手洗いをしましょう。
- ・人混みを避け、マスクを着用しましょう。
- ・室内の換気を行い、加湿しましょう。
- ・十分な栄養と睡眠をとりましょう。

★「うつさない」対策

- ・咳エチケット（ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けられないなど）を心がけましょう。
- ・症状があれば無理せず休みましょう。

インフルエンザが疑われる症状が出たら・・・

★発熱、頭痛、咳等のインフルエンザを疑う症状が出たら、無理して登校せずに、かかりつけ医を受診しましょう。

★以下の症状が出た場合は、直ちに受診しましょう。

- ①けいれん（ひきつけ） ②意識がはっきりしない
- ③呼吸が荒く苦しそう ④水分をとれずぐったりしている

★インフルエンザと診断されたら医師の指示を守って服薬し、外出を控えるとともに、十分な休養をとりましょう。

9割がインフルエンザA型、1割がB型で、ほとんどがA型の診断を受けているようです。



※9月に文書で通知した通り、インフルエンザによる出席停止の手続きが変更されました。罹患したら学校へ連絡し、不明な点はお問い合わせください。

【養護教諭より】

「インフルエンザの予防接種をしたよ」と、数名の児童が教えてくれました。「注射痛かったけど、予防だから」と、低学年の児童でしたが、きちんと予防の意識をもつことができていました。

厚生労働省によると、今年は十分な量のインフルエンザワクチンが確保される見込みだそうです。接種してから抗体ができるまでに約二週間かかり、一度できた抗体による免疫は、約五か月持続します。今年のインフルエンザの流行の早さを考えると、接種を検討している場合は、早めの予約をお勧めします。

医療機関によっては、すでに今年度の予約が終了しているところ、予約は受け付けていないところと様々ですが、かかりつけの小児科等で相談してみてください。

