1月 ほけんだより

桜小　保健室
2014．1．8

新年あけましておめでとうございます。今年も体や心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。お楽しみに！

さて、年も明け、寒さもいっそう厳しくなってきました。１月の保健目標は**「かぜに気をつけよう」**です。かぜ・インフルエンザの予防法を実践し、冬を元気に過ごしましょう！

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳と一緒に出たウイルスを吸い込む。

マスクをする

接触感染

ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗う

空気感染

空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。

閉めきった部屋などの人ごみを避ける

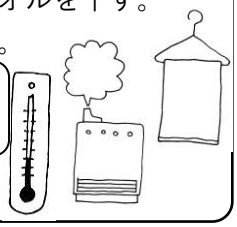
『加湿』も大切！

ウイルスは、寒くて乾燥した空気の中で元気になります。ウイルスの力を弱めるため、部屋の加湿（湿度を増やすこと）に取り組みましょう。

【加湿の方法】

・部屋に濡れタオルを干す。
・加湿器を使う。

（理想の湿度は50～60%。）



閉め切った教室は、ウイルスがいっぱい。放課になったら、換気をしましょう。

まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう！

1月の保健行事

◆身体測定
身長と体重を測ります。体操服で行います。

◆保健集会
児童保健委員による集会を行います。テーマは『かぜなんかに負けないぞ！』です。

＜まちがいさがしの答え＞
左上のやっこ凧／一番左の鶴の首／一番左の男子の左手／富士山の雪の部分／右はじの風船／一番右の女子のコートの留め具／真ん中の女子のくつ

おうちの方へ

愛知県感染症情報センターHP
2013年51週（12/16～12/22）報告　より

”インフルエンザ”の流行期に入りました！

愛知県では、平成２５年第５１週（１２月１６日から１２月２２日まで）における定点医療機関当たりのインフルエンザ患者の報告数が、1.35となりました。

厚生労働省では、例年、この数値が「1」を上回ると、インフルエンザは流行期に入るものとしていますが、本県において、**今後、本格的に流行シーズンを迎えるものと考えられます。予防と早めの治療に心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。**

なお、今後、保健所単位で「定点医療機関当たり10」を上回った場合には県内全域に**インフルエンザ注意報**を、同じく「30」を上回った場合には**インフルエンザ警報**を発令します。

”感染性胃腸炎”は警報レベルです！

51 週の定点当たり報告数は14.88、50 週2,360 人→51週2,709 人（1.15 倍）です。　保健所別では、津島、春日井、知多、西尾、豊橋市及び豊川が警報レベル（定点あたり20.0 人以上）です。

インフルエンザが疑われる場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。また、感染した場合は出席停止期間を守り（12 月の保健だより参照）、回復と感染の拡大防止に努めてください。

おうちの方へ　ノロウイルス感染症　おう吐物の処理の仕方

大人もかかる　子どもの病気　風しん

昨年大流行し、合併症も含めて大きな問題になりました。原因は風しんウイルスで、飛沫によって感染します。幼稚園児や小学生が多く罹患し、罹患したのに症状が出ない不顕性感染が 20～40% と多いのが特徴です。症状は、発熱、発疹とリンパ節腫脹が主で、発疹はバラ紅色で小さく、痒みがあります。直接的な治療はなく、唯一の予防策はワクチンです。しかし、大流行に関しては、ワクチン未接種者、免疫の低下が原因となり、成人の罹患が特徴的でした。また、最も重要な合併症は、先天性風しん症候群(CRS) であり社会問題となっています。女性の追加接種や成人男性のワクチン摂取が推奨されています。

先天性風しん症候群（CRS）

妊娠初期の女性が罹患すると、胎児に感染し、難聴、心疾患、白内障、発達遅滞等の障害を持つ児が生まれる可能性があります。妊娠 12 週までの罹患では発生の可能性が高くなります（25～90%）。昨年からの大流行とともに増加し、2012 年から 2013 年までに 20 例が報告されています。また、母体に症状が出ないことも多く、気付かないうちに胎児が感染しているケースもあること、生まれてから初めて診断される場合もあるため、CRS がさらに増加することが危惧されています。

参考文献：川村和久「大人もかかる子どもの病気　麻疹・風しん」、健康教室　東山書房、2014.1 p14～17