

12月

ほけんだより

桜小 保健室

2016. 12. 2

12月の保健目標

さむまからだ 寒さに負けない体をつくろう!

今年も残すところ、あと1か月。クリスマスやお正月など、冬休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。冬を元気に過ごすために、丈夫な体をつくり、しっかりとかぜを予防しましょう。

冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている		<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている	
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている		<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている	
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている		<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている	
<input type="checkbox"/> おふろであたたまり、せいけつにしている		<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている	

かぜ・インフルエンザ なぜマスクで予防できる?

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクのあみ目を通りぬけてしまうくらいの大きさです。

では、なぜマスクが予防に役立つのでしょうか?

◎ウイルスがついた手で、鼻や口を触ることを防ぐ。

◎鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境を作る。

◎せきやくしゃみで、ウイルスがついた唾液(つば)が飛び散るのを防ぐ。



12月の保健行事

体重測定を行います。また、むし歯のき方について、実験を通して勉強します。

手をあらったら せいけつなハンカチ・タオルでしっかりふこう



ぬれたままだと、しもやけ・あかぎれになることがありますよ

もうすぐ冬休み



冬休みには、保健室から歯みがきカレンダーを配ります。毎日がんばって取り組みましょう。



おうちの方へ インフルエンザが流行入りしました

愛知県では、県内の医療機関のうち 195 か所を定点として、インフルエンザの発生動向調査を実施しています。この調査によると、平成 28 年第 46 週（11/14～11/20）に、県内定点医療機関当たりのインフルエンザ患者の報告数が「1.39」となりました。

この数値が「1」を上回ると、「インフルエンザ流行入り」として、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が、同じく「30」を上回った場合にはインフルエンザ警報が発令されます。

— 平成 28 年 11 月 24 日 愛知県健康福祉部発表内容より —

過去のインフルエンザ流行状況を見ると、今年は例年に比べて流行が早いようです。

今後感染が広がってくると思われます。十分、予防に努めてください。

◆インフルエンザの基礎知識

- 〔病原体〕 インフルエンザウイルス
- 〔感染経路〕 飛沫感染、接触感染
- 〔流行期〕 12 月～4 月
- 〔潜伏期間〕 通常は 1～3 日
- 〔主な症状〕 急な発熱、38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、咽頭痛、悪寒、せきくしゃみ など

※とくに発熱時は受診をお願いします。

感染症予防の3原則とは

感染経路の遮断
手洗い、うがい、マスク

感染源の除去
周囲の人との接触を避ける（学級閉鎖など）

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動、予防接種を受ける

マイコプラズマ肺炎が出ています

10 月から 11 月にかけて、マイコプラズマ肺炎にかかれたお子さんが数名みえました。「風邪だと思って対処していたが、数日後にマイコプラズマ肺炎と診断された」というケースも多いです。下に記載した症状が続く場合や、乾いた咳や長引く咳などがある場合は、早めに病院を受診してください。

なお、マイコプラズマ肺炎は「その他の感染症」として、出席停止の扱いとさせていただきます。

◆マイコプラズマ肺炎の基礎知識

- 〔病原体〕 肺炎マイコプラズマという細菌
- 〔感染経路〕 飛沫感染、接触感染
- 〔流行期〕 1 年を通してみられるが、冬に増加する。
- 〔潜伏期間〕 通常 2～3 週間
- 〔主な症状〕 発熱、倦怠感、頭痛など。また、乾いた咳が経過とともに強くなり、熱が下がったあとも 1 ヶ月程度続く。年長児や青年では、後期になると痰を伴う湿った咳になることが多い。声がかすれる、耳痛、咽頭痛、消化器症状、腹痛などの症状や、ゼイゼイ・ヒューヒューといった呼吸音（喘鳴）が認められることもある。他、合併症を併発する場合もある。

子どもの歩行中の交通事故について

引用文献：健康教室 2016.12 月号、東山書房

国内の交通事故に関する調査・分析を行う「公益財団法人交通事故総合分析センター」によると、平成 27 年の歩行中の交通事故について、死傷者数を年齢別で見ると『7 歳』が突出して多かったそうです。同センターでは、

- 93%が日中に発生している
- 平日は土日の約 2～2.5 倍
- 登下校以外でも 7 歳が最多
- 男児は女児の約 2 倍

といった特徴もあげ、入学後、子どもだけでの行動が増える年齢として危険性を指摘しています。

冬季は日没が早いこともあり、お子さんにも「暗くなる前に」「寒いから急いで」と、行動を焦る気持ちが出て危険につながるケースがあるかもしれません。周辺の交通量など環境も考慮しながら、交通安全や事故防止について、ご家庭でもあらためてお話ししていただければ幸いです。

