

ほけんだより



平成27年1月9日

(NO. 11)

朝日小学校保健室

新しい年を迎えて子どもたちは、元気いっぱい気持ちも新たに頑張っています。いよいよインフルエンザの流行期に入りました。予防は何といても、手洗い・うがい・規則正しい生活ですね。お互いに十分気をつけていきましょう。

明日からの3連休は、できるだけ人混みを避け、出かけるときはマスクを着用し、帰宅時には十分な手洗いをしてくださいね。今年も、よろしくお祈りします。



身体計測・足型測定をしました



今年度も、1月の身体測定の際に、業者の方をお願いして、足型を測定しました。どの子どもも順調にいい感じで成長していました。朝日小学校児童の足型は、とても良いそうですよ。

この2年間、裸足でのぞうきんがけ掃除や姿勢指導、足指遊びなどに取り組んだ成果があらわれていたようで、よかったです。

これからも、イモムシ歩きや、片足立ち、足指じゃんけんなど、足の指を意識して使い、バランス良く成長してほしいと願っています。そのことによって、脳も活性化しますので、よいことがいっぱいですね。詳しい結果とコメントは、後日お知らせしますので、楽しみに…。

「冬休み健康づくり」いかがでしたか？

自分で作った、冬休みのめあてでしたが、実際に守るとなると、意外に難しかったようです。**自分の健康づくりのめあてをほぼ達成したのは、5人中、2人でした。**お正月だからと、だらだらした生活になっても仕方ない、というのではなく、お正月でもできるめあてを考えて、それを達成できたことは、とても素晴らしいと思います。見守ってくださった、ご家族にも感謝ですね。

これからも、自分の健康を自分で守るために、けじめのある生活ができるといいですね。

インフルエンザに気をつけましょう。

(金沢市のHP参考)

「うつらない・うつさない」ために一人ひとりができる事を。

1.感染経路は？

咳やくしゃみで飛沫した鼻や喉の分泌物を直接吸入して感染する飛沫感染です。このほか、鼻咽頭分泌物によって汚染された物品を介しての間接的な感染も起こり得ます。乾燥した分泌物などに含まれるウイルスは数時間感染力を保つと言われます。

2.症状は？



高熱(38℃以上の発熱)と全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状を伴って発症し、これらの症状と同時かあるいは若干遅れて、咽頭痛や咳などの呼吸器症状が現れます。

発熱だけのものや、微熱しか現れない軽症状も報告されていますが、一方で肺炎や脳症を併発して重症化する例もあります。

3.予防対策として

予防のために大切なことは

- 流行前にワクチン接種を受けましょう
- 十分な栄養と休養をとりましょう
- 流行時には、マスクを着用したり、また、なるべく人混みの多い場所への外出を避けましょう
- 外出した後は石けんで手を洗い、うがいを励行しましょう
- 部屋の湿度を保ち、1時間に1回程度は窓を開け換気を行いましょう
- 他の患者への感染拡大を防止するため、咳などの症状を有する方が医療機関を受診する際は必ずマスクを着用しましょう
- 身体を温め、ゆっくりと静養しましょう

4.かかったかなと思ったら

- 速やかに医師の診察を受けましょう。特に小児や高齢者など抵抗力の弱い人は、肺炎などの合併症を引き起こす場合もあるので注意しましょう
- 他の患者への感染拡大を防止するため、咳エチケットに心がけましょう

【咳エチケットとは】

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう
- 身体を温め、ゆっくりと静養しましょう
(インフルエンザによる出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』となっています)