

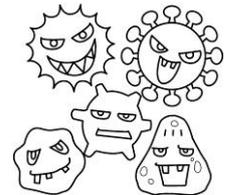


No.10

平成26年12月2日
美山小学校保健室

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年度は、病気やけがで来室する人や、病気で欠席する人が少なく、元気に登校できていることをうれしく思います。

さて、寒くなり、かぜや、感染性胃腸炎、インフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザに関しては、すでにいわき市、郡山市で流行が始まっており、福島県教育委員会から、インフルエンザが流行入りしたとして、注意喚起が出されています。美山小学校でも、いつもの年より早い流行が予想されます。しっかり対策をして、予防しましょう。



☆インフルエンザの症状について

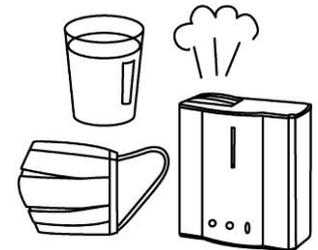
38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。あわせて 普通のかぜと同じように、**のどの痛み、鼻汁、咳**などの症状がみられます。子どもでは**まれに急性脳症を併発**し、重症化することもあります。



☆インフルエンザの予防について

- ① 体調管理を行う。（早寝・早起き・朝ごはん）
- ② こまめに石けんで手洗いをする。
- ③ 部屋の湿度を保つ
- ④ 咳エチケット（咳が出ているときは、マスクをつけるなど）行う。
- ⑤ 人混みが多いところへの外出を避ける。
- ⑥ 予防接種を受ける。

・インフルエンザワクチンは、かかった場合の**重症化防止**に有効とされています。なお、小学生は2回接種で、ワクチンの効果は、**接種した2週間後から5ヶ月程度**とされています。



からだを清潔に！



寒くなってきたためか、頭髮の汚れが目立つ児童が増えてきました。子どもは大人よりも新陳代謝が活発で、寒い時期でも意外と汚れがたまりやすいので、毎日入浴し、髪は少なくとも2日に一度は洗いましょう。

また、耳垢がたまっている児童もみられます。耳垢がたまったままにしておくと「耳垢栓塞（じこうせんそく）」といって、耳の奥に耳垢が詰まった状態になり、外耳道炎や時には難聴を引き起こすことがあります。2週間に一度はお子さんの耳をチェックしましょう。