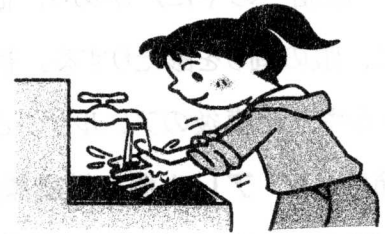


# ほけんだより

## 2月の保健目標

### 生活習慣を見直そう

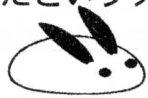
#### インフルエンザやかぜに注意



インフルエンザでのお休みが減ってきていますが、まだまだ油断はできません。早寝、早起き、朝ご飯。普段の生活習慣をもう一度見直し、インフルエンザやかぜにかからないよう、ご注意ください。

- いつもより早く寝て、疲れをとるようにする。(夜更かしをさせない。)
- 人混みへの外出はなるべく避ける。(休日の過ごし方にも注意。マスクの着用。)
- 石けんによる手洗い、うがいの徹底を図る。
- 室内が乾燥しないように注意し、寒くても1時間に一度は窓を開けて換気をする。
- 登校前に検温をし、熱が37.5度以上の時、熱がなくても頭痛、気分不快、腹痛、吐き気などを訴えているときは、無理して登校させないでください。
- 具合が悪いときは早めに受診し、重症になるのを防ぎ、熱が下がっても、1~2日様子を見てから登校させてください。
- インフルエンザが疑われるときは、熱が出てから12時間後でないとい検査で陽性が出ないときがあります。
- インフルエンザの出席停止期間は、発病した後5日、かつ、解熱した後2日経経過するまでです。登校する際、保護者が記入した登校届けが必要です。学校にお知らせください。また、学校のホームページからもダウンロードできます。

◎マスクも引き続き、ランドセルに入れておいてください。今年はインフルエンザのA型とB型が発症していて、熱がなくてもお迎えに来ていただき、次の日に熱が出てインフルエンザだったというケースもありました。今後ご協力をお願いいたします。



## 学校保健委員会がありました。



1月30日(火)に平成29年度学校保健委員会を行いましたので、簡単に報告させていただきます。今年度は、眼科校医の長松先生より「アレルギー結膜炎とアレルギー疾患」のお話がありました。アレルギーとは、普段は体の中に外から侵入者が入ってくると、それを攻撃して排除する反応が起こる。免疫反応が引き起こす過度の反応をアレルギーという。アレルギーはI型~IV型に分類され、今日はI型を中心に説明されました。I型：アレルギー即時型(アナフィラキシー型)はアレルゲンが、マスト細胞(肥満細胞)を活性化し、マスト細胞からヒスタミンなどが発生し、毛細血管の透過性亢進や毛細

血管の拡張を引き起こす。I型の疾患は・アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎・気管支喘息・蕁麻疹、アナフィラキシーショック（食物、薬物、ハチ毒）・口腔アレルギー症状・ラテックスフルーツ症候群・アトピー性皮膚炎で、発症は遺伝的要素と環境要因にある。

アレルギー性結膜炎については、自覚症状として・掻痒感（かゆみ）・異物感（ゴロゴロ）・流涙（涙目）・眼脂（めやに）があり、他覚症状としては、充血が見られる。検査は顕微鏡で粘膜の状態やめやに、眼の周りを診たりする。補助検査として、必要に応じ、血液検査や皮膚スクラッチテストを行う。アレルギー結膜炎のアレルゲンとしては、花粉、真菌、動物、昆虫などで、花粉についてはそれぞれ季節による。アレルギー性結膜炎の問題点としては、自覚症状（掻痒感など）の持続により集中力が低下し、学校や自宅での勉強に支障をきたすこと。治療はアレルゲンを避けるのが一番だが、点眼、ステロイド注射、手術などがある。早めの治療が効果的である。その他の疾患としてアナフィラキシーショック対応のエピペンを持参し、見せていただきました。

<他の校医の先生方より>

内科校医の近藤先生より～小竹地区ではインフルエンザはまだ下火になっていない。A型もBも型も出ているので、油断はできない。予防接種のワクチン不足も影響しているようだ。ご注意を。

歯科校医の荒川先生より～歯科に関してアレルギーとしては、麻酔のキシロカインに注意している。各歯科医院もエピペンを用意してる。歯へのかぶせ物としての金属アレルギーもたまにある。

学校薬剤師の尾崎先生より～病院に勤めているいるが、受診の際は必ずアレルギーがあることを、医師に伝えるように。お薬手帳の活用も重要です。

◎保護者も16名の参加があり、質問ではアレルギー性結膜炎の点眼は1年中必要か→症状のひどい時で大丈夫。学校でも連絡帳に記入があればできる範囲で対応する。（なるべく、緊急時のみで）  
**エピペンは筋肉注射か、どのタイミングで打った方が良いか→呼吸状態が悪くなったら必要。迷ったら打ち、救急車を待つ。副作用はないので。基本、自己注射で一番大きな大腿部が打ちやすい。**  
 他人の物は医療法に触れるので打てない。など、身近なお話でしたので、あっという間の時間でした。  
 来年もご参加もお待ちしています。

☆2月19日から生活チェックが始まります。5月にも実施しましたが、爪の長いお子さんが多く、危険だということで、項目にいれました。この期間だけでなく、1年間ご注意ください。ご家庭でのご協力をよろしく  
 お願いいたします。

2月の保健 いっ しゅうかん 一週間の生活チェック ( )年( )組名前( )  
自分でできていたら、○をつけましょう。金曜日には全部○になるようにしましょう。

| チェックこうもく / ようび              | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) |
|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 手洗い・うがいをしていますか？             |        |        |        |        |        |
| ハンカチとティッシュを身に付けていますか？       |        |        |        |        |        |
| 爪は伸びていませんか？                 |        |        |        |        |        |
| 持ち物にクラス、名前が書いてありますか？        |        |        |        |        |        |
| きのう、なん時に寝ましたか？ 時こくを書きましょう。  |        |        |        |        |        |
| きょう、なん時に起きましたか？ 時こくを書きましょう。 |        |        |        |        |        |

一週間の自分をふりかえって、どうでしたか？ (お家の人にも見てもらいましょう。)