

ほけんだより

平成26年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 代田 希

11月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

外で元気に遊ぼう



最近、急激に気温が下がってきました。朝・晩の冷え込みも強く寒い日が続いています。学校では咳をする人、鼻水をかむ人がいっきに増えてきています。衣服の調節を上手にして、体調管理し風邪に負けない体をつくりましょう。それには、正しい生活習慣を身に付けることと**手洗い・うがい**がとても大切です。家族みんなで、健康を守っていきましょう。

10月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
264人	111人



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	51人	30人	44人	73人	37人	29人
体調不良（病気）	16人	13人	13人	29人	20人	20人

保健室では、休み明けの月曜日の体調不良の訴えが多いです。お腹が痛い、頭が痛い……。前日は早く寝て、体調を整えて学校に来てください。授業の集中力にも影響しますので、ご協力をお願い致します。

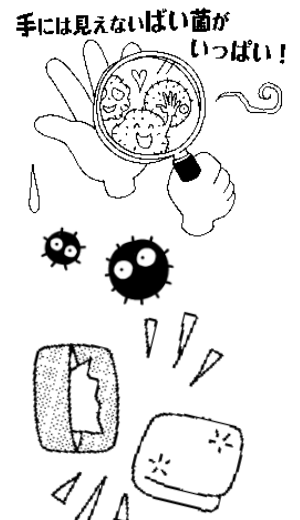
1月のマラソン大会に向けてマラソンの練習が始まります。体力をつけて、風邪に負けない体つくってほしいと思います。風邪がはやり始めています。必ず、**手洗い・うがい**をしましょう！そして、咳がでる時には、**マスクの着用**をお願いします。練馬区の他の学校では早くもインフルエンザによる学級閉鎖がおきています。気をつけていきましょう。



ハンカチを持っていない子が多いです！！

田柄第二小学校のみなさんが風邪に負けないためには、まずは手洗い・うがいを毎日きちんと行うことが大切です。ばい菌を体にいれないようにしましょう。

最近、保健室に来る子で、ぶつけて冷やすために保冷剤を貸し出すとき、「ハンカチは持っていますか？」と聞くと持っていない子が多く、保健室から貸し出しています。手洗いをした時に、ぬれた手をふくのは自分のハンカチです。清潔なハンカチを毎日持ち歩くようにしましょう。忘れてきて、友達の手拭きを借りることも、自分の洋服でふくことはやめましょう！ばい菌を減らすことができず、風邪にかかりやすくなってしまいます。またティッシュもあると、鼻をかむ時や、急な鼻血にも便利なので持ち歩くようにしましょう。



インフルエンザがはやりました！ご注意ください。

本校で少しずつインフルエンザがはやっています。今まで以上に体調管理に気をつけましょう。

インフルエンザについて、知っておこう!!

重症化させないポイント

《予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐ」こと》

実は、予防接種を受けていても、「インフルエンザに絶対にかからない」わけではありません。しかし、だからといって予防接種が必要ないわけではありません。予防接種には、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されているのです。特に、幼児が重症化リスクが高いので、まずは予防接種が子供を守る第一ステップになるでしょう。ワクチンの効果は、約6か月間続きますが、効果が出るまで2週間ほどかかります。ですから流行前には、予防接種が終えられるよう、ワクチンスケジュールを立ててください。

《48時間以内の治療で発熱期間が2日間短縮する》

インフルエンザウイルスは、症状が出てから48時間で最大に増殖します。ですから、48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すればウイルスの増殖を抑え、重症化を防ぐことができます。近年では、抗インフルエンザ薬の種類も増えましたが、効果は同じではありません。例えば解熱までの時間は、内服薬・吸入薬では20～30時間、点滴薬なら20時間足らず、つまり治療の翌朝には熱が下がっていることになります。

《インフルエンザ治療薬には、3タイプあります》



- ・タミフル(内服薬)…カプセル、またはドライシップ(1歳以上)を1日2回、5日間続けて内服。嘔吐で薬と一緒に吐いてしまうこともあり、注意が必要。
- ・リレンザ、イナビル(吸入薬)…リレンザは1日2回、5日間の吸入が必要。イナビルは1回4～8吸入が必要になる。成人・小児ともに使用可能だが、適切に吸入できない小児(9歳未満)の場合は、注意が必要。
- ・ラピアクタ…2010年に許可された比較的新しい治療薬。内服、吸入が難しい乳幼児(0歳児～)から成人まで使用できる。1回15分の病院内の点滴で投薬が完了する。インフルエンザA型B型ともに有効。

【参考文献(抜粋) 株式会社プレジデント社・医学博士 廣津伸夫】



11・12月の保健行事

- 11月13日(木) 就学時健康診断 (就学予定児童)
- 12月9日(火) RDテスト (5年生)

口の中に虫歯菌の原因となる菌がどのくらいいるのかを調べる検査です。
一人一人の口腔内の衛生状態を判定します。

