

えがお 12月

平成23年12月1日
波崎第四中学校
保健室



2011年も残り1か月となりました。今年は、いろいろなことがありましたが、みなさんはどのような1年になりましたか？

いよいよ寒さも本格的になり、学校内でもマスクを着用する生徒が増え始めました。また、カゼの症状を訴える生徒も多くなっています。これからカゼやインフルエンザが流行する時期です。手洗い・うがいをしっかり行って予防に努めましょう。

12月の保健目標 室内の換気に注意しよう

寒い冬は、どうしても教室の窓を閉め切りがちになってしまいます。閉め切った部屋の空気は、ホコリやウイルス、二酸化炭素などで汚れ、カゼなどの病気の原因にもなります。

1時間に1回（休み時間）は、窓を2か所以上開けて、教室の換気をしましょう！



気をつけよう！低温やけど

電気カーペットやこたつ、使い捨てカイロなど暖房器具の出番が増える季節。心地よいからといってずっと使っていると、知らぬ間にやけどになっていることがあります。これを「低温やけど」といいます。

●どんなときに起こるの？

体温より少し高め快適な熱に長時間、同じ場所が接触することで起こります。平均温度50℃になる使い捨てカイロを皮ふに直接つけた場合、約5分で低温やけどを起こす可能性があるといわれています。



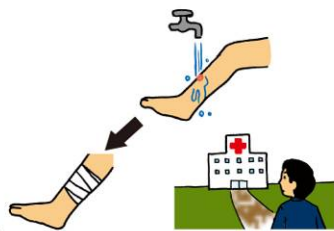
●どんな症状なの？

はじめは皮ふが赤くなり、小さな水ぶくれができる程度。じわじわとやけどになるので、痛みもほとんど感じません。しかし、気づかないうちに皮ふの深い部分までやけどになっていることが多いです。



●低温やけどになったら？

まず流水で20～30分間冷やし続け、その後、乾燥させないために包帯などで巻いておきましょう。数日たってもよくなるなければ、皮膚科か外科へ行きましょう。



「カゼ」をひいたかな…と思ったら

<こんな症状が出たらカゼのひき始めかも…>

- 体がだるい、熱っぽい。 ●のどが痛い。 ●くしゃみや咳が出る。
- 鼻水が出る。鼻がつまってきた。 ●睡眠時間はいつもと同じなのに、眠い。
- 食欲がない。

<基本の対応>

- ◎十分に体を休ませる→カゼウイルスと戦う体力をたくわえます。
- ◎部屋の湿度に気をつける→室内の湿度が下がると、のどが乾燥してカゼウイルスが体の中に入りやすくなります。部屋の湿度は60%くらいに保ちましょう。
- ◎熱があるときは、水分を補給する→汗をかいたら着替えましょう。

<こんなときは病院へ！>

- 突然、38℃以上の高熱が出た。 □ 体のふしぶしが痛い。
- 2～3日休んでも回復しない。 □ 症状が悪化してきた。
- 咳やたんが1週間以上続いている。

<インフルエンザ対策はできていますか？>

インフルエンザは、ふつうのカゼよりも重症になりやすい感染症です。インフルエンザにかかりにくくするためには、予防接種を受けるなどの対策が大切です。また、予防接種のワクチンは、接種した後2週間ほどしてから効果が現れるため、インフルエンザが流行する前の接種をおすすめします。もちろん、日々の「手洗い・うがい」は、予防の基本なので忘れずに行いましょう。

<保護者の皆様へ>

お子さまがインフルエンザと診断された場合、学校は出席停止の扱いとなります。医師にインフルエンザと診断された場合には、必ず学校までご連絡くださいますようお願いいたします。また、お子さまの毎朝の健康観察も引き続きお願いいたします。



<マスクの正しいつけ方>

マスクによっては、上・下、表・裏があるものもあります。確認した後、「鼻・口・あご」をしっかりとおおうように密着させましょう。

できれば、1日1枚、使い捨てで使うのが望ましいとされています。

どのくらい周囲に飛散するのかな？

インフルエンザウイルスは、患者がくしゃみや咳をすることによって、気道分泌物の小粒子（飛沫）に含まれて周囲に飛散します。

■周囲に飛散する小粒子の数は？

■飛沫感染の可能性がある患者からの距離は？

