

# 健やか



春日井市立柏原中学校  
保健だより  
平成 25 年 1 月 24 日

3 学期が始まり 1 か月が過ぎようとしています。放課になると、保健室にはたくさんの子が来室します。この時期は 1 年の中で一番寒い時ですが、寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。



## インフルエンザ警報発令中!

愛知県は、1 月 16 日にインフルエンザ警報を発令しました。今シーズンのインフルエンザの特徴は、A 香港型と B 型だそうです。予防と早めの治療に心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

本校のインフルエンザによる欠席は、1/11(金)頃から 2・3 年生で増え始めました。1/22(火)現在は 2 年生 5 名です。これまでに全校で 16 名がインフルエンザにかかっています。

< 症状 > 潜伏期間は 1~3 日ほどです。

- ・ 38℃ 以上の発熱や頭痛、全身のだるさ、関節痛、筋肉痛、咳、鼻水

< 予防・治療 >

- ・ 人混みへの外出をできるだけ避け、帰宅時にはうがいと手洗いをしましょう。
- ・ 十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。
- ・ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- ・ かかった時は早めに医師の診察を受け、安静を保つことにより、肺炎などの合併症を防ぐように心がけましょう。
- ・ 咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを守りましょう。



### 咳エチケットとは?

- ・ 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1 m 以上離れましょう。
- ・ 鼻汁やたんなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



### ★インフルエンザは出席停止の病気です★

< 出席停止基準 >

発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日(幼児にあっては、三日)を経過するまで

医師の許可が出るまで自宅内安静になりますので、登校をひかえてください。(診断書を提出する必要はありません) また、出席停止の場合は欠席扱いになりません。

## かぜやインフルエンザは、どうして冬に流行するの？

かぜやインフルエンザの原因となるウィルスは、乾燥した空気が大好きです。ウィルスに感染している人がせきやくしゃみをするとうィルスが飛び散り、それを吸入することで感染が起こります。冬に大流行するのは、ウィルスが温度の低い場所を好むこと、気温が低くなると鼻・のど・気管などの血管が収縮して、普段ウィルスの侵入を防いでくれている繊毛の動きが鈍くなり、感染しやすい状況をつくってしまうことがあげられます。

そこで大切になってくるのが「加湿」です。ウィルスは湿度 60%以上の環境を嫌うので、加湿器などで調整することが望ましいでしょう。また、鼻やのどの粘膜をうるおすにはマスクの着用が効果的です。うがいが良いとされるのは、のどの異物を取り除くだけではなく、のどの乾燥を防ぐ働きもあるからです。



## 「学校生活管理指導表」の提出を！

平成 24 年 12 月 10 日に東京都の小学校で、食物アレルギーのある児童が、学校給食終了後に亡くなるという事故が起きました。死亡に至った経緯は現在調査中ですが、死因はアナフィラキシーショックの疑いがあると報告されています。

食物アレルギーなどのあるお子さんに対して、学校では、保護者の方と連絡を取り合い、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めたいと考えています。

そこで、4 月にもお願いしましたが、アレルギー疾患のあるお子さんについては「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。お子さんの学校生活をより安心して安全なものとするため、学校は、お子さんのアレルギー疾患について詳しい情報を把握する必要があります。学校生活において特に配慮や管理が必要なお子さんにつきましては、医師の診断のもと、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を学校に提出してください。「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」は、主なアレルギー疾患を裏表一枚で記載できるようになっています。用紙が必要な方は、担任へお知らせください。

表：気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎

裏：食物アレルギー・アナフィラキシー、アレルギー性鼻炎



1 年生保護者の方へ



「麻しん風しん予防接種」はお済みですか？



中学 1 年生対象の「麻しん風しん予防接種」が未実施のご家庭におかれましては、**無料期間である 3 月 31 日までに**、ぜひ予防接種を受けられることをお勧めいたします。

なお、この期間を過ぎますと自費負担（およそ 1 万円）となります。