

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 9 号
平成 24 年 10 月 24 日



～ 10 月の保健目標 ～

★目を大切にしよう

10月も下旬になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれます。葉は、夏の間寒さに備えてたっぷり栄養を蓄えて木を守るために色づくともわれています。

私たちも、寒さが厳しくなる冬に向けて「からだの準備」をしましょう。

手洗いとうがい

ウイルスがからだに入る前に洗って流そう。

十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。

室内を適度な湿度に

カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。



マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。

～ インフルエンザについて ～

●ワクチンについて

- ・人により違いはありますが、インフルエンザワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約3～5か月間、効果が続くとされています。ワクチン接種をする予定の人は、12月初めくらいまでに受けましょう。

●出席停止期間について

- ・学校保健安全法施行規則の一部改正により、インフルエンザの出席停止の基準が改正されました。**『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで』**となります。ご注意ください！！

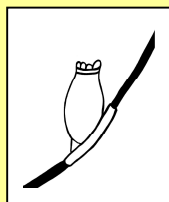
冬に注意したい感染症

インフルエンザ

- ・インフルエンザは、かぜに比べ、「高熱」「関節痛」「倦怠感（だるい）」などの全身症状が強い。
- ・流行シーズンに日中 37.5℃以上の発熱がある場合には、インフルエンザの可能性が濃厚なので、診療時間内に受診しましょう。夜間に発熱などが見られた場合には、異常な言動や行動など、他の状態に問題がなければ、子どもに大きな負担になるので翌朝になってから受診しましょう。
- ・発病初期は、ウイルスの排出量が多く、周囲にうつしやすいので、朝から熱があるなど、体調がよくない場合は、学校を休んでください。
- ・「うがい・手洗い」「咳エチケット」「マスクの着用」などの予防策をしっかり行いましょう。

頭しらみ

- ・夏に限らず季節に関係なく発生します。気づかないうちに発生していたり、増えていたりする場合がありますので、頭をかゆがるなどご家庭でもお子さんの様子にご注意ください。
- ・成虫の体長は3~4mmで、全体は灰白色を呈し、動きが俊敏です。
- ・卵は、長さ0.5mm程度で、乳白色でつやがある。毛髪の根元付近に産み付けられることが多く、引っ張っても取れない。
- ・駆除用シャンプーで、家族全員で駆除に努める。



保健室からの お願い

★感染症の診断（疑いも含む）を受けた場合は、予防対策を強化し、感染の拡大を防ぐため、すぐに学校に連絡をくださいますようご協力をお願いします。