

12月号 あおぞら

早いもので今年も残すところあとわずか。今年の目標は達成できましたか？結果はどうあれ、頑張った日々はかけがえのない宝物です。みなさんを成長させてくれてありがとうございます。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台なし」にならないよう、感染予防に努めましょう。

カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぶり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

保護者の方へ

胃腸炎やインフルエンザの流行る季節になりました。どちらに関しても予防は手洗い・うがい・十分な睡眠です。いつもと様子が違う時は検温をし、無理をせずゆっくり体を休ませるようお願いします。また、咳やくしゃみがひどい場合はマスクをするようにお願いします。

インフルエンザ どれくらい知っているかな？クイズ

- ①石けんと流水の□□□□はインフルエンザ予防の基本
- ②十分な睡眠とバランスのいい栄養で□□□□力が高まる
- ③手で□□を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなる
- ④急に□□度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザの疑い
- ⑤鼻や□□の粘膜にはウイルスを追い出す**線毛**がびっしり生えている
- ⑥**線毛**は部屋が□□□□すると動きが鈍くなる
- ⑦インフルエンザが苦手な□□□は50~60%
- ⑧インフルエンザにかかった人は**発症の前日から**発症後3~7日間は鼻や口から□□□□を出している
- ⑨インフルエンザは咳や□□□□から飛沫感染する
- ⑩インフルエンザウイルスの大きさは10,000分の1□□



⇒答えは保健室に聞きに来てください。

発熱について考えてみましょう！

発熱の仕組み

ウイルスや病原菌が体内に侵入して風邪やインフルエンザなどの感染症にかかる。ウイルスや病原菌は熱に弱いので、感染症にかかると体は排除するために熱を出す。これが体の免疫機能。

注意が必要な熱は？

- ① けいれんがある。意識の状態がおかしい
- ② ぐったりしている。顔色が悪い
- ③ 水分がほとんど摂れない。尿が出ない
- ④ 体温が41℃を超える。
- ⑤ 発熱以外の症状が悪化している。
- ⑥ 38℃以上の発熱が3～5日以上続く

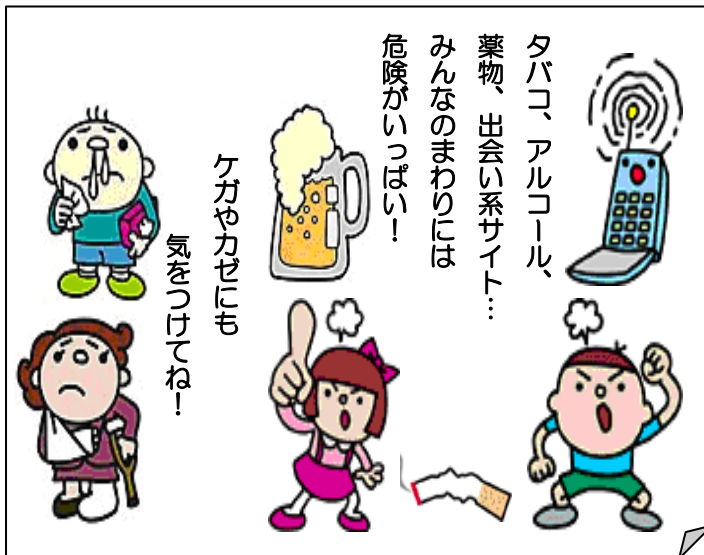
すぐに病院受診！

早めに病院受診！

体を温める・冷やすの判断は？

手足の先が冷たければまだ、熱が上がってきているので体を温める。手足の先が温かい時は熱が上がりきって熱を放出している段階なので体を冷やしてかまわない。発熱時の入浴はシャワーなどで体をきれいにする程度は問題なし。高熱の時は脱水になりやすく危険。脱水を防ぐためにこまめに水分補給をする。塩分・糖分を一緒にとるためにスポーツドリンクなどで水分補給することがおすすめ。

楽しい冬休み、危険な誘惑に気をつけて生活リズムを崩しすぎず、元気に過ごせるといいですね！



朝を制するものは人生を制す！

クリスマスや初詣。楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありますね。でも、冬休みに体内時計が狂うと3学期のスタートは大変。3年生は受験も控えています。生活リズムは大切に。でも「遅寝・遅起きが習慣になっちゃった」という人。まずは「早起き」から始めてみましょう。

「朝を制する人の3つの習慣」

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる

5分でいいので、朝の光を浴びてください。体内時計がリセットされて、活動的な1日を過ごせます。

* 12月の保健行事 *

5日(火) 1年生 性教育講演会 全クラス1時間
講師 助産師 桜井 裕子 さん

6日(水) 2年生 歯科保健指導 各クラス1時間
埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部 歯科衛生士4名