



12月ほけんだより

高松市立松島小学校 第9号 平成20年12月8日 発行

11月の下旬から鼻水が出る・のどが痛い・咳が出るという児童が増えてきました。しかし幸いなことに、欠席者はほとんどいません。日頃から、規則正しい生活を送れている結果だと思えます。そこでかぜやインフルエンザの流行を防ぐために、外から帰ったら、手洗い・うがいを習慣づけられるように声かけをお願いします。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの流行の兆しが見えてきました。インフルエンザにかからないために、予防接種を受けられることをお勧めします。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間とされています。近年、インフルエンザは、12月中旬頃に流行しています。早めの接種をお願いします。

予防接種を受けつけてくれる医療機関は、

高松市のホームページを
http://www.city.takamatsu.kagawa.jp/file/3763_L1_1_nini.pdf

参照してください。医療機関によっては、要予約や成人のみ行っているところがありますので、予め電話でご確認ください。

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーとは、アレルギー反応によりじんましんや腹痛、嘔吐、呼吸困難などが複数同時にかつ急激に出現することを言います。また血圧低下、意識低下、脱力を来するような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態になることがあります。アナフィラキシーは、アレルギー反応によらず運動や物理的な刺激などによって起こる場合もあります。文部科学省によると、アナフィラキシーの既往を有する小学校の児童の割合が0.15%であると報告しています。そこで学校では、もし起こった場合に備えて、迅速に対応するために、お子様にアナフィラキシーの既往がある場合、学級担任を通じてお知らせください。また新たなアレルギー疾患が見つかった、アレルギーについて気になることがある等ありましたらお知らせください。

1 手洗いとうがい

学校では、今後、外から戻ったとき、体育の後、5時間目の前には、手洗いとうがいをし、かぜの予防に努めます。

うがいは、持ってきているお茶など（自分のコップを使って、水で行ってもかまいません）で行ってもらう予定です。



2 水分摂取

十分な水分を補給しておくことで、粘膜が適度に湿り、ウイルスの進入を防いでくれます。そのため水筒などの準備を願います。

3 咳・鼻水エチケット

咳・くしゃみ、鼻水などの症状がある場合、他の人にうつさないためにマスクの着用が効果的です。

生活習慣予防検診の結果について

9月8日に4年生対象に実施した生活習慣予防検診の血液検査を行いました。4年生60名中56名（93.3%）が受けました。そのうちの42.9%が有所見者でした。

今後、有所見のお子様の健康相談と栄養指導を行っていきます。そして3ヶ月くらい食生活や運動に気をつけていただき、再検査が必要なお子様には、春休み頃受けていただきます。



裏面もあります

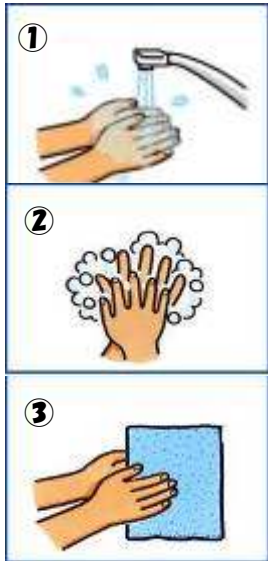


かぜ・インフルエンザを**よぼう**するために



手洗い・うがいで、手やのどについたウイルスを洗いながしましょう。

手のあらいかた



① 水でまず洗いながす

② 手のひらやゆびのあいだをこする

③ きれいなハンカチでふく



④ せっけんをつける

⑤ 水で洗いながす

バランスよくなんでもたべる



+

ぐっすりねむる



=

ウイルスに**かつ**ための力（めんえき力）を**パワーアップ**する

※ お知らせ

1月から休みじかんにどれだけ動いたかをはかる万歩計（まんぽけい）をかし出します。しっかりかつどうして、かぜにまけない体力づくりをしましょう。

