



# 11月ほけんだより

高松市立松島小学校 第8号 平21年11月17日 発行

香川県内ではインフルエンザ流行警報が、11月5日に発令され、インフルエンザが猛威をふるっています。ご家族の方の体調はいかがでしょうか？松島小学校でも現在、2クラスが学級閉鎖しています。最近では急に寒くなったりして、気温の変動が大きいため、お子様の体調や気温に合わせた服装をお願いします。また、からだの免疫力・抵抗力を高めるために、規則正しい生活（早寝・早起き・バランスの取れた食事・しっかり睡眠をとる・適度な運動等）を送ることができるように声かけをお願いします。

## 登校前に健康観察と体温測定



新型インフルエンザの症状の特徴として、38℃以上の発熱、咳、咽頭痛、鼻水があります。中には、下痢、腹痛、嘔吐等の症状がでる人も少なくありません。また登校前に37℃程度の微熱であっても、急に高熱になる場合があります。登校前に、微熱や腹痛、咳、鼻水等の症状があるお子様は、場合によっては、医師の診察を受けて、家庭で休養するようにしてください。

## 予防接種について

新型インフルエンザワクチンの接種が11月16日（月）から始まっています。詳細については、かかりつけ医に、ご確認ください。  
香川県のホームページにも詳細が掲載されています。  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/hw-net/flu/vaccine.html#medical> をご覧ください。

## インフルエンザ脳症について

全国で子どもがインフルエンザにかかり死亡してしまう例が報道されています。インフルエンザ脳症による死亡例もあります。インフルエンザ脳症は、高熱により免疫細胞から放出される物質が、脳機能を低下させ、意識障害を起こしてしまう状態のことです。発熱から数時間～1日と症状が出るまで時間が短いため、①呼びかけに反応しない②けいれん発作を繰り返す③意味不明の言動が見られる等の症状が見られた場合には、直ちに受診してください。発熱しているからといって安易に解熱剤を使用すると重症化する可能性があります。インフルエンザの診断を受けたら、医師の指示に従って、服薬、治療をしてください。

## 保健衛生費用の学級費からの引き落としについて

インフルエンザの流行防止のために、手指の消毒液を使用しています。それらの費用100円を11月分から引き落とさせていただいています。ご了承ください。

## 歯科検診のお知らせ



11月19日(2, 3, 4年生)・12月9日(1, 5, 6年生)に2回目の歯科検診を実施します。昨年は、乳歯のむし歯がたくさん見つかりました。乳歯のむし歯を放置しておくと、永久歯の歯並びが乱れたり、永久歯が生えてこられなくなったりすることがあります。また乳歯のすぐ下でつくられている永久歯の表面のエナメル質を溶かしてしまうことがあります。今回の歯科検診で治療カード(治療のすすめ)をもらった人は、早めの治療をお願いします。また、すでに治療中の場合は、その旨をお伝えください。

## インフルエンザが流行していますが、心もからだも元気でしょうか？

インフルエンザやかぜの予防には手洗い・うがい・咳エチケットが効果的です。また、免疫力や抵抗力を高めて、体内に入ってきたウイルスを撃退するためには、規則正しい生活とバランスの取れた食事、十分な睡眠をとることが大切です。しかし、ストレスをためてしまうことで、免疫力や抵抗力が低下してしまいます。朝夕は、一緒に食事をして、学校であったことを話し合ったり、入浴の際には、少しぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスすることも、ストレスを軽減する一つの方法です。

