

ほけんだより

にこにこげんきくん

12月号

西淀川支全第116号

平成29年12月1日

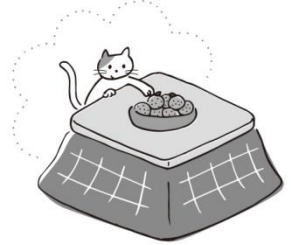
西淀川支援学校

保健室

12月になりました。今年は、例年より冬の訪れが早く、11月末から体調を崩す人が増えてきました。気温が低く、乾燥する冬はさまざまなウイルスが活発に動きます。

うがい・手洗い・マスク・換気やアルコール消毒も有効です。

しっかり予防して、寒い冬を乗り切りましょう！！



12月の保健行事

- 12（火）健康相談
- 14（木）体重測定（小）
- 19（火）歯みがき指導
フッ化物塗布
（中1・高2）

「しもやけ雨」の季節です

この時期に降る雨は、しもやけの原因になりやすいようです。こんな症状があったらしもやけを疑ってください。

- ・手や足の指が赤く腫れぼったい
- ・ほおや耳の赤みが引かない



◆◆◆「しもやけ雨」が降ったら◆◆◆

湿気と温度の管理が大切。手袋や靴下を濡れたままにしておくと、子どもは血管が細いため末端の血行が悪くなりやすく、あっという間にしもやけになることも。①濡らさないこと②濡れてしまったらすぐによく拭いて乾かすこと、この2つに注意し小さな手足を守ってあげてください。

歯の治療は終わっていますか??

春の歯科検診でむし歯等があった人には、緑色の紙をお渡ししています。


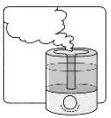
治療の必要な人は、できるだけ早めの受診をおすすめします。

すり傷とは違って、むし歯は自然には治りません！！

なお、小・中学部の人で医療費援助制度（医療券）を使用する方は、保健室まで連絡帳を通じてご連絡ください。



冬に多い感染症★万全な知識で完全攻略！！

インフルエンザ		ノロウイルス（感染性胃腸炎）
<p>一番多い飛沫感染</p> <p>感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんど。</p> <p>接触感染（ウイルスのついたものを触った手で、口鼻をさわる）や空気感染もある。</p>	<p>感 染</p>	<p>ほとんど経口感染</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染者の便や吐物から手にうつったウイルスが、口から入って感染する。 ・感染した人が調理したものでうつる。 <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p>
<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきが出ることも。</p>		<p>症 状</p>
 <p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期が1～2日間短縮される。早めに病院へ。あとは、安静・睡眠・水分補給。</p>	<p>かかっ て しまっ たら</p>	<p>抗ウイルス薬はない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱水や体力を消耗しないように、水分と栄養の補給を十分にする。 ・1～2日で自然に治る。 <p>下痢止めの薬を、勝手に判断して飲むのはやめましょう。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種 ・手洗い ・うがい ・部屋の加湿 ・アルコール消毒も効果あり 		<p>予 防</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・せきやくしゃみが出るときはマスクをする 	<p>気をつ ける こと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・便や吐物はすばやく処理！そして換気。 ・塩素系漂白剤で消毒を。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

