

# ほけだより 12月

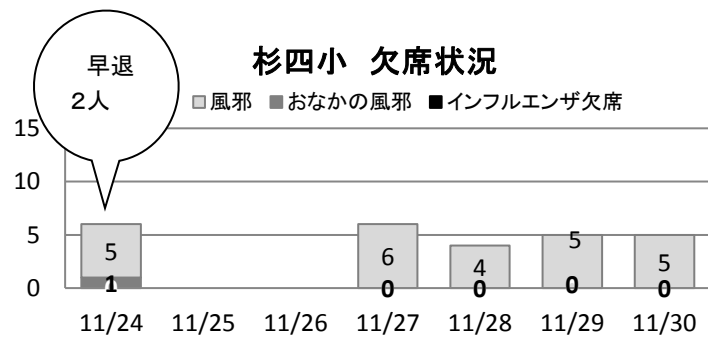
平成29年 12月1日  
 杉並区立杉並第四小学校  
 校長 高橋浩平  
 養護教諭 橋詰菜々

朝晩もだいぶ冷え込むようになり、空気も乾燥してきました。最近の杉四小では、高熱が出る風邪や、咽頭痛で咳が出る風邪がよく聞かれます。インフルエンザも少数ですが、報告がありました。

一方、東京都では11/30にインフルエンザの流行開始の報道があり、注意が必要と言えます。また、近隣の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖の報告が上がっています。

学校も、児童の健康を守り、集団感染を予防できるよう、努力してまいります。ご家庭でも、お子さんに体調不良があった時には、無理をさせず、様子を見てから登校させるなど、悪化防止・感染拡大防止にご配慮くださいますよう、よろしくお願い致します。

かぜが増えてきています！  
 対策は万全？



## 歯科保健指導を行いました！

1年「歯の王様をみがこう」→  
↓  
↑2年「虫歯になる理由を考えよう」

4年「虫歯のしやすい所をみがこう」→  
←3年「歯の種類と働きを知ろう」  
ハリボーグミを使用

6年「歯肉炎を予防しよう  
～歯肉炎と歯周病の違い～」→  
←5年「日本の歯科事情  
～自分の口腔内の様子を知ろう～」

## インフルエンザの予防接種はお済みですか？



ワクチンが不足しているという報道もありますが、できるものなら受けておきたい予防接種です。

A型2種とB型2種の4つのインフルエンザを予防できます。



### 子どもの体を冷やさないための3つの習慣

- 朝食を食べる  
起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。
- 早寝をする  
年末はいろんな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう、気をつけてあげてください。
- 運動不足  
冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがオススメ。腕相撲など単純なものでも十分楽しめます。

### 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。

\*\*\*\*\* 気をつけたい冬の感染症 \*\*\*\*\*

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)
多い時期	1～2月 [1][2]	11～2月 [11][12][1][2]
症状	38℃以上の急な発熱のどの痛みや鼻水の他にも頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐下痢、腹痛を伴うことも発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給などの対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・予防接種	手洗い・食品の加熱 (85℃以上で90秒間以上)

秋から増えている新型も対策は同じ。手洗いと十分な加熱を！