

ほけんだより 12月

平成 29 年 12 月 1 日 大阪府立東大阪支援学校

12月の保健行事



日程	行事	対象者
4日(月)	体重測定	小学部・生活課程1年
5日(火)	体重測定	中学部・生活課程2年
5日(火)	眼科健康相談	希望者
6日(水)	体重測定	普通課程・生活課程3年
7日(木)	内科健康相談	希望者

1月の健康相談のお知らせ

お子様の健康について気になることなどがありましたら、ぜひこの機会にご相談ください。12月の健康相談もまだ空きがありますので、ご希望の方は担任までご連絡ください。

相談名	校医	日程	相談事例
眼科健康相談	今本先生(眼科校医)	1/16(火) 13:30~	眼症状について 物の見え方について
内科健康相談	村上先生(内科校医)	1/18(木) 9:30~	からだや心に関すること全般



インフルエンザ予防接種について

- ・現在、全国的にワクチンが不足しているそうです。接種を予定されている方は、病院にワクチンの確保状況を問い合わせてください。
- ・例年インフルエンザが流行する1~2月にしっかりと抗体をつけるためには、11~12月に予防接種を受けていることが望ましいです。まだの方は12月中の接種をおすすめします。



口腔ケアでインフルエンザ発症を10分の1に減少!



口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に進入しやすくする酵素を出すため、口腔内を不潔にしているとインフルエンザに感染しやすくなるそうです。さらに、インフルエンザウイルスは口腔内細菌が出す酵素を介して増殖するということが分かってきたそうです。

口腔ケアには感染症を予防する効果もあるんですね!



低温やけどに注意！

低温やけどは、体温より少し高いくらい（心地よいと感じる）のものに皮膚が長時間にわたって接することで起こります。思わぬ重症になることもあるので、注意が必要です。

◆カイロ

同じ部位に密着させたまま、長時間放置しないようにしましょう。薄手の衣服の上から当てる場合も注意が必要です。



◆湯たんぽ

ふとんの中に入れたままにして眠るのは危険です。ふとんが温まったら、眠る前に出しましょう。

◆電気毛布

身体が長時間包まれた状態のままにしないようにしましょう。使用する際は温度を下げる等の工夫をしてください。また、電気毛布を使用すると皮膚が乾燥します。保湿もしっかりと。

◆こたつ、電気カーペット

気持ちよくて寝てしまい、その間に低温やけどをすることがあります。こたつや電気カーペットでは寝ないようにしましょう。



もし低温やけどをしてしまったら

低温やけどは、軽いやけど程度の見ただけでも、意外と重症なことが多く、皮膚の奥のほうに損傷していることがあります。

- ① 「肌の表面が赤い、肌が少しヒリヒリするだけ」の場合、まず患部を水で冷やします。
- ② 1～2 時間経っても症状が改善しない場合は、重度のやけどの可能性があるので病院へ行きましょう。それ以外の症状、水ぶくれや肌の痛み、白くなる、感覚がなくなるなどの症状がある場合は、速やかに皮膚科で受診してください。



*痛みを訴えにくかったり、痛みに対してあまり敏感でない人の場合は、見た目と本人の反応などで判断せず、念のため受診されることをおすすめします

クイズで覚えよう!

冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね!

① 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、
を使うこと、水を洗うこと、
 洗った後に水気をことも
 ポイントです。



② かぜ・インフルエンザの感染を
 ひろげないためにはを。
 せきやくしゃみで出る、ウイルスがついたを
 とめることができます。



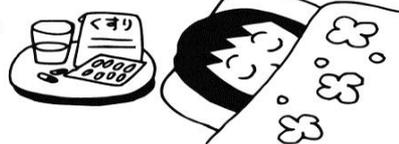
③ 閉めきった部屋のはどんどん汚れていき、
 感染症の原因にも。
 1時間ごとに10分くらい、
 窓やドアを開けてをしてください。



④ 病気を予防し、早くなおすために必要な
 私たちの体の。
 十分なと、
 適度なが大切になってきます。



⑤ インフルエンザやによる感染性胃腸炎と
 診断されると、となります。
 欠席にはならないので、
 おうちでゆっくり休みましょう。



〈キーワード〉

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して 入院
 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気
 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
 ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

【こたえ】①…石けん、流して、ふき取る ②…マスク、飛まつ ③…窓、換気
 ④…抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤…ノロウイルス、出席停止

かんせんしょう 感染症に負けない5か条

(右ページのヒントが隠れているよ!)

① 手洗いのポイント

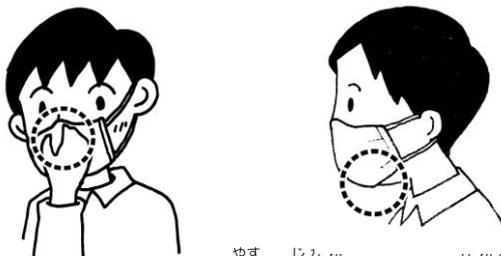
水道水を流しながら、せっけんを使って洗いましょう。

最後にしっかりタオルでふいてね。



② マスクの使い方

マスクをつけると、くしゃみや咳をしたときに「飛まつ(だえき)」が飛び散るのを防げます。鼻もしっかりマスクの中に入れてみましょう。



③ 換気をしましょう

寒い冬は部屋をしめきって暖房をつけっぱなしにしないです。休み時間のたびに換気をしましょう。

頭もスッキリしますよ!



④ かぜに負けないからだづくり

色々な栄養素をとること(特に野菜や果物のビタミン類)、夜ふかしせずしっかり寝ること、外で元気に活動すること、これで免疫力は完璧です! かぜに負けないからだを作りましょう。



⑤ 感染症にかかったら

インフルエンザや感染性胃腸炎などはウイルスが原因の「感染症」と呼ばれています。感染力が強く、大流行につながるおそれがあるため、「学校をやすんでください」と法律で決まっています。

これを「出席停止」といいます。お医者さんから「登校してもいいですよ」と指示が出るまでおうちでゆっくり休みましょう。あまり症状が無いからといって外出したりしてはいけません。