

ほけんだより

12月号

撫養小学校

2017.12.1

いよいよ12月になりました。今年も残り1ヶ月です。今年1年を振り返ってどうでしたか？健康・安全に過ごすことができましたか？これから一段と寒さも増しますが、かぜやインフルエンザに気をつけて元気に過ごしましょう。



保健目標

かぜを予防しよう

寒くなってくると、熱やせき、喉の痛みといった症状の、いわゆる「かぜ」にかかる人が増えてきます。「かぜ」は、正式には「かぜ症候群」と呼ばれる感染症で、原因となるウイルスには、さまざまな種類があります。感染するウイルスによって症状も異なりますが、こまめな手洗い・うがいなどが、どのウイルスにも共通した予防法です。

症状別「かぜ症候群」を起こす主なウイルス

ライノウイルス

ライノウイルスは、春や秋に流行し、鼻水、鼻づまり、発熱、喉の痛みなどといったいわゆる「かぜ」の症状を起こすウイルスで、かぜ症候群のうち30～50%はライノウイルスによるものです。

同様の症状が起こるウイルスにRSウイルスがありますが、乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。



アデノウイルス

アデノウイルスは、夏に流行するウイルスでいわゆる「夏かぜ」の原因となります。アデノウイルスは種類が多く、咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）もアデノウイルスによる感染症です。



エンテロウイルス

エンテロウイルスもアデノウイルスと同様に、夏に流行しやすく、種類が多いウイルスです。特に手のひらや足の指、口の中にポツポツ（発疹）ができる「手足口病」や、口の中にポツポツができると同時に発熱の症状が出る「ヘルパンギーナ」もエンテロウイルスによるものです。



インフルエンザも「かぜ症候群」？

私たちが「かぜ」と呼んでいるかぜ症候群の原因となるウイルスの中には、インフルエンザウイルスも含まれています。

ただし、インフルエンザウイルスは、かぜ症候群の原因となるほかのウイルスと違って、高熱や激しいせきなどの強い症状が、同時に突然現れます。しかも、感染力が強く、熱が下がった後もしばらくは体内にウイルスが残っているため、「出席停止」扱いとなります。



<インフルエンザの出席停止期間>

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

☆かぜ症候群は、それぞれ症状は違いますが、予防法はほぼ同じです。手洗い・うがい、加湿、睡眠と栄養のバランスのとれた食事、適度な運動

11月10日(金) 学校保健委員会がありました！

11月10日(金)のオープンスクールの日「学校保健委員会」が開催されました。2年生の保護者対象とし、多くの方に参加していただきました。今年度は、5月の歯科検診の結果を受け、学校歯科医 秋田歯科の秋田豊仁先生に「歯」について講話



をしていただきました。規則正しい生活習慣をすることがむし歯の予防につながるということを教えていただきました。「食べたらみがく」が習慣になるように学校でも家庭でも取り組んでいきたいですね。

給食試食会

学校保健委員会に引き続き、「給食試食会」を実施しました。試食だけでなく、配膳片付けなども体験してもらいました。保護者の方からのアンケートでは「味はおい



しかった」という感想が多く書かれていました。給食センターの給食に変わって初めての試食会でしたが、おいしく食べていただき、より強い安心感をもっていただく機会となり、良かったです。

☆大変お世話になりました！