

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2024(令和6).2.29(木)
沼間小学校保健室



1月はわりと落ち着いていたインフルエンザも、2月に入り急激に増えました。学級閉鎖も2クラスありました。インフルエンザB型が多いような印象ですが、A型も混在しているので、治ったと思ったらまた感染してしまったというパターンもあります。コロナは沼間小はほとんど出ていませんが、身内や知り合いがコロナに感染したという話はチラホラ聞きます。免疫力がさがっている状態では、他の感染症にもかかりやすいことでしょう。発熱の場合は、解熱剤などの薬を服用しない状態で丸一日元気に過ごせてからの登校が望ましいです。無理せずおうちでゆっくり様子を見ましょう。

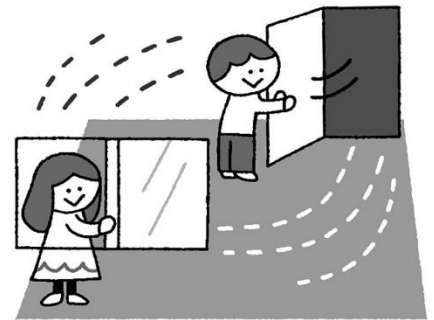
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



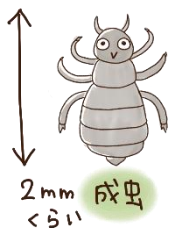
部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも!
部屋の空気が汚れる前に



2mm 成虫
< 1mm



卵
0.5mm
< 1mm

アタマジラミの話。



ここを
チェック!



専用のシャンプーを使用して、大人が髪の毛の付け根まで丁寧に洗ってあげると良いでしょう。

アタマジラミの話は、毎年プール前の6月の保健便りで書いています。アタマジラミは頭髮だけにつき、かゆみや不快感はありますが、伝染病などの病気を媒介することはない、清潔・不潔に関係のない、接触の機会があれば誰にでもうつる可能性があるもの、というお話です。プールの水を介して感染することはありませんが、タオル等を共有しないようにという注意を含めて、その時期にお知らせしています。しかしアタマジラミは季節を問わず発生します。アタマジラミが見つかったら、皮膚科や薬局で相談し、駆除してください。薬局ではスミスリンパウダーやスミスリンシャンプーなどが売っています。用法・用量を守って使用しましょう。駆除を始めていれば、登校も可能です。頭と頭をくっつけて遊ばないようにしましょう。頭皮のかゆみが強い時は、チェックしてみてくださいね。

もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



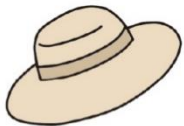
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがあります。見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんが付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



かんせんしょう？

花ふんしょう？



さいきん保健室で思うこと…

今は様々な感染症・症状があり、受診のタイミングが難しいかもしれません。微熱や微症状で病院へ行き、かえって違う感染症を移されたら嫌だなという気持ちもよくわかります。しかし「微熱だからインフルではないと思っていたらインフルだった」「花粉症だと思っていたら別の感染症だった」ということもあります。微熱がだらだらと続いたり、解熱したと思ったらまた高熱が出たりと、落ち着かない日々を過ごすよりも、サクッと受診→診断→症状にあった服薬を早めにおこなった方が、気持ちのモヤモヤがないのかな…と思います。いずれは治癒するものですが、もしかしたらスッキリと治るかもしれません。1度受診をし、コロナもインフルも陰性と診断された後、症状が改善しないので再受診をしたところ、陽性が出たという事例もあります。また、微熱と腹痛で早退した後、受診をしたら急性虫垂炎(盲腸)だったという事例もあります。もちろん過剰受診・過剰服薬は論外ですし、まずはおうちで様子を見てからでも良いと思います。すべてはご家庭の判断となりますが、大人も子どもも、早めの受診は大切だなと思っています。