

ほぐし様
保護者様

ほっぴだより 1月号

令和6年1月9日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康について見直してみてください。

いろいろな感染症が流行して、体調を整えることが難しくなった2023年。大好きなことやチャレンジしたいことに全力で取り組んでいくには、やはり心身の健康第一です。今月号は、いろいろな感染症の初期症状を紹介し、長引かせない、家族や友だちにうつさないためには、初期対応がとても大切です。

●●●感染症の特ちょう紹介●●●

感染した人のせきやくせみをうこむ



ウイルスがついた
ドアノブなどに触れた手で
鼻をさわる

ロタウイルス

下痢、おう吐の他、発熱を伴い、完治までに8日近くかかる。



ノロウイルス

下痢、おう吐、吐き気が主な症状だが、感染力がとても強い。



インフルエンザ

高熱と強い全身症状(頭痛、けんたい感、寒気、関節痛など)、いずれも突然、強く現れます。



しかし、インフルエンザB型の場合、37.5℃前後の微熱から始まり、気がきにくいケースもあり注意が必要です。

かぜ

せき、鼻水、のどの痛みなど。

ライノウイルス、アデノウイルスなどによるもの。

マイコプラズマ肺炎

かわいたせきが続き胸の痛みが出ます。全身のだるさとともに39℃をこえる発熱が特徴的です。

アデノウイルス

よく感染症の中には感染力が非常に強く"出席停止"扱いのものがああります。

流行性角結膜炎

リンパの腫れ

咽頭結膜炎

目の充血とともに激しいのどの痛みと発熱が続く。

出席停止扱いになる感染症にかかったときは、その期間を健康手帳で確認しています。

1月の保健目標

冬を元気にすごそう!

新学期が始まりました。冬休みで生活リズムが少し変わってしまった人もいるかもしれません。3つのスイッチで学校モードに切りかえましょう。

スイッチ1

早起き



毎日決まった時間に起きて朝日をあびましょう。7時までに起きて、カーテンを開けて全身で伸びをすることがおすすめです!!

スイッチ2

朝ごはん



食べることで体と脳が目覚め、一日のエネルギー源となります。パンだけ、ヨーグルトだけ...でもOK!! 眠くて食欲がない朝こそ、ごはんや温かいスープで体の中からスイッチを入れましょう。

スイッチ3

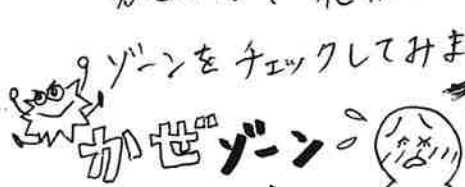
運動



寒いときこそ運動で体の中からホカホカになりましょう。体がほどよく疲れると、夜もぐっすり眠れます。手足の冷えやすい冬は、手足の指をグーパーしたり、両うでを大きくまわしたりするだけでも体がほぐれます。

そろそろ花粉症対策をはじめましょう

「梅の花が咲きはじめたら...」が春の花粉症の合図だそうです。かぜかな? 花粉かな? と迷う症状があったら、どちらにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしてみましょう。



- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 37.5℃台の熱が出る
- 2,3日目のピーク後、少しずつ治ってくる



- くしゃみが続けて出る
- 鼻水がサラサラ止まらない
- 鼻がつまる
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続く



花粉症の診断方法

- 血液中に花粉に対する抗体がある
- かどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

ポイント

ポイント

鼻の症状がひどいときは耳鼻咽喉科、目の症状がひどいときは眼科、内科、小児科、アレルギー科など、症状の出始めに受診することで、少しでも軽減させていくことができます。