

# ほけんだより 12月

白石市立大鷹沢小学校  
保健室 NO. 8  
平成29年12月9日(金)

12月に入り、白石市内でもインフルエンザが始め、学級閉鎖になったクラスもあるようです。今年ワクチンが不足しており、予防接種したくてもできていないというご家庭もあるのではないかと思います。冬休みまであと2週間ほどですので、体調を崩さないよう予防をお願いいたします。

## インフルエンザに気をつけよう

### 症状



38度以上の発熱



関節の痛み



全身のだるさ



せきや鼻水、寒気

### 正しいマスクの付け方

インフルエンザやかぜを予防するために正しくマスクをつけましょう。



鼻と口をしっかりと



ゴムひもを耳にかける



すきまがないか確認する

### インフルエンザ いったいから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

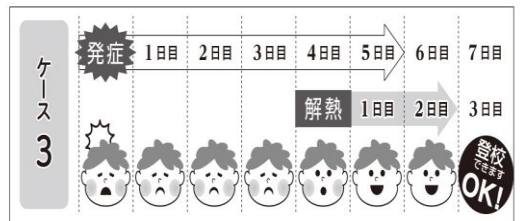
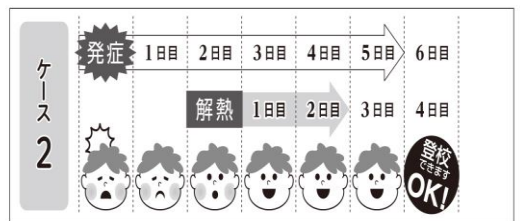
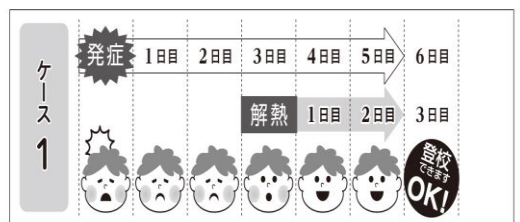
解熱後  
2日が経過している

+

発症後  
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



# かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



かぜやインフルエンザなどが流行る時期ということで、朝会で保健委員会による『かぜ・インフルエンザ〇×クイズ』を行いました。みなさんしっかり覚えていますか？特に間違いの多かったものをおさらいしましょう。

## 問題 せきやくしゃみをするときは手のひらで口をおおう、〇か×か？

正解は... ×です。せきやくしゃみをするときはティッシュや腕の内側で鼻と口をおさえましょう。せきやくしゃみがでたときにしぶきが周りに飛ばないように手のひらで口をおおうのがマナーだと思っている人が多かったようです。しかし、手のひらでせきやくしゃみを受け止めてしまうと手のひらに菌やウイルスがついてしまい、その手でいろいろなところを触ることで菌やウイルスを広めてしまいます。周りの人にうつさないためにせきエチケットを心がけましょう。

## ～せきエチケット～

- 〇せきやくしゃみが出るときはマスクをしましょう。
- 〇マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側で鼻と口をおおい、他の人がいない方を向きましょう。
- 〇手のひらでせきやくしゃみを受け止めたときは、すぐに石けんで手を洗うようにしましょう。
- 〇せきをしている人にはマスクをするようお願いしましょう。



# アトピー性皮膚炎ってなーに??

アトピー性皮膚炎とは、良くなったり悪くなったりを繰り返す、かゆみのある湿疹を主な症状とする皮膚の病気です。もともとアレルギーを起こしやすい体質の人や、皮膚のバリア機能が弱い人に多く見られます。

## 原因

### 体質に関する要因

- ・アトピー素因
- ・皮膚のバリア機能の低下

### 環境に関する要因

- ・食物、ダニ、ほこり、カビ、花粉、動物の毛など
- ・汗、衣類による摩擦、乾燥、ひっかき傷など
- ・睡眠不足、疲れ、ストレスなど



## 予防と対策

### 掃除と換気

- ・1日1回は掃除機をかける。
- ・エアコンのフィルターや電気のかさ、家具の上などほこりの溜まりやすいところの掃除する。
- ・寝具やカーペットのお手入れ。
- ・こまめな換気で空気の入換え。

### スキンケア

- ・シャワーや汗の拭き取りで皮膚の清潔を保つ。
- ・シャワーの後はしっかり保湿する。